Czerwiec 1934



Homeopatja i Zdrowie

-MIESIĘCZNIK POPULARNY DLA WSZYSTKICH STANÓW-

WYCHODZI W POŁOWIE KAŻDEGO MIESIĄCA

Rok IV. | Redaktor i wydawca: Józef Korczak-Ziolkowski Katowice, Jagiellońska 3 | Nr. 6.



Treść:

Czerwiec 1934.



Homeopatja i Zdrowie

-MIESIĘCZNIK POPULARNY DLA WSZYSTKICH STANÓW-

WYCHODZI W POŁOWIE KAŻDEGO MIESIĄCA

Rok IV. | Redaktor i wydawca: Józef Korczak-Ziołkowski Katowice, Jagiellońska 3. | Nr. 6.

Walka z rakiem.

VII.

Lecznictwo ludowe zajmowało się już bardzo dawno także rakiem. Każdy lekarz wie, iż lecznictwu ludowemu zawdzięcza medycyna t. zw. naukowa bardzo dużo; ileż to środków, używanych pomiędzy ludem, przeszło w końcu do skarbca medycyny, a ludowe lecznictwo powstało przecież tylko na podstawie doświadczeń całych pokoleń, pomiędzy któremi nie było chyba ani jednego fachowego lekarza. Jeśli np. lekarze, specjalnie allopatyczni, stoją na stanowisku wyłącznie „naukowem", to nie możemy powiedzieć, aby to było mądrze, a pochodzi to stąd, aby zasłonić się przed licznemi zarzutami. Zdaje się tym panom, że języka „naukowego" ich gatunku nikt z publiczności nie zrozumie i tem się starają odgrodzić od ludności. Coprawda, jest to jedynie próbka zamydlania oczu, gdyż człowiek, posiadający choćby tylko średnie wykształcenie, przejrzy bardzo szybko fachowy żargon lekarski i co za tem idzie, pozna się na jej „sztuce". Taki człowiek umie poznać się na owocach czynności pp. lekarzy-allopatów, ponieważ przeciętnego obywatela interesują jedynie wyniki usiłowań lekarskich, a nie mająca brzmieć naukowo gadanina bez treści. Proszę sobie uprzytomnić, iż medycyna stanowi jedyną sztukę, która pozwala sobie mianować ludzi mistrzami, czyli doktorami medycyny, bez udowadniania ich zdolności i umiejętności, mianuje też ludzi profesorami, którzy mają uczyć innych, bez dowodów, czy temu zadaniu będą w stanie sprostać. Każdy człowiek, chcący innych uczyć, musi przedewszystkiem udowodnić, iż sam coś umie; żaden szewc, krawiec, mechanik nie może uczyć innych, nie udowodniwszy swych uzdolnień, a co dopiero artysta-malarz, mający wprawdzie do czynienia tylko z farbami, czyżby taki mógł mieć uczniów, gdyby sam nie umiał czegoś, coby go uprawniało do nauczania innych. Sławny niegdyś lekarz Paracelsus pisał, że lekarze używają pomiędzy sobą i na zewnątrz

żargonu, za pomocą którego oszukują ludzi. Nawet wysoko postawione osoby nie rządzą się rozumem własnym — pisze Paracelsus — a zdają się na zdanie ludzi tego samego właśnie fachu. I któż to był ów otwarty Paracelsus? Był to swego czasu najsławniejszy lekarz świata, choćby dziś uchodził za znachora u pp. allopatów. Niemniej starszy od niego o blisko 2000 lat Hypokrates byłby w oczach dzisiejszych allopatów jedynie również — znachorem, choć dał on podwaliny pod naukę medycyny.

Hypokrates uchodzi za ojca lecznictwa, a dowodzi to tylko, iż nie chodzi jedynie o to coś, co nazywają nauką, ale więcej chodzi o ducha lecznictwa i ducha, podtrzymującego poszczególnych lekarzy i ich sztukę.

Człowiek niefachowy poznaje się łatwo na bezdrożach medycyny i w taki sposób patrzy z góry na jej adeptów, kiedy w przeciwieństwie do tego rodzaju ludzi ogromna ilość lekarzy (specjalnie w Polsce) stają się bezkrytycznemi zwolennikami i wyznawcami autorytetów, albo osób, które za autorytety uznają. O samodzielnem poszukiwaniu prawdy, o zaznajamianiu się z metodami innemi, niema mowy, wszyscy idą utartą, wygodną ścieżką — z drobnemi wyjątkami.

Lekarze winni (mowa tu o allopatach, gdyż innych prawie w Polsce niema!) uprzytomnić sobie, iż szeroka publiczność jest silnie zainteresowana w postępach medycyny, boć na kim się ona krupi? Toż tylko na publiczności! Na skórze ludności uczą się lekarze dopiero swej „sztuki“.

Przed paru laty wyszła książeczka sławnego swego czasu chirurga, d-ra Erwina Lieka w Gdańsku, pt. „Der Arzt und seine Sendung“ (Lekarz i jego posłannictwo). Dr. Liek, znany mi osobiście, należy do ludzi samodzielnych, myślących i nadzwyczaj sumiennych. O operacjach, specjalnie rakowych, wyraża się dr. Liek podobnie, jak głoszą nasze poprzednie artykuły w tej materji. Dr. Liek pisze mniejwięcej tak: Chirurg musi sobie uprzytomnić, że czynność jego stanowi zwykle tylko ostatnią ucieczkę i wcale nie jest ideałem lecznictwa. Rozumiem ja to tak: Idealną czynnością lekarza zwę wypadek, skoro lekarz nienormalną rzecz w organizmie doprowadzi do stanu normalnego, gdy dysharmonję zastąpi harmonją. Tak czyni chirurg dość często. Naprawia on np. staw wykręcony, zaszywa otwartą ranę, usuwa nadliczbowe palce itp. Zato w licznych wypadkach czynność chirurga pozostawia kalectwa i braki: Ujęcie członka, operacja wola na szyji, wykrajanie wrzodu żołądkowego lub narośla rakowatego itd. Wszystkie te czynności mają swoją wartość, ratują nieraz nawet życie, atoli w gruncie rzeczy stanowią one jedynie konieczne ostateczności. Każdy prawdziwy lekarz przyznać musi, iż osoba, umiejąca np. usunąć wole na szyji bez rozlewu krwi i wrócić gruczołowi tarczykowemu stan zdrowotny, zdziałał ogromnie więcej niż najzgrabniejszy chirurg.

W tem miejscu wtrącimy — odbiegając od tematu — iż homeopatja umie właśnie usuwać bez operacji wole na szyjach, choćby największe i najtwardsze, ale — potrzebuje dla tego usuwania — dłuższego czasu.

Na zakończenie chcielibyśmy jeszcze zaznajomić Czytelników naszych ze zdaniem znanego i sławnego we Francji profesora Borrela w Strasburgu, dotyczącego choroby raka. Prof. Borrel jest jednym z najwięcej znanych fachowców w chorobach rakowatych.

„Szukam ciągle zarazka raka — są słowa prof. Borrela — barwię tkanki nowotworowe rozmaitemi metodami i ciągle jeszcze trudno mi powiedzieć coś pozytywnego. Znajduję wprawdzie zawsze w komórkach nowotworowych jakieś nieznane, mikroskopijne twory, ale trudno powiedzieć, by twory te były zarazkiem, a nie fragmentami rozpadu pewnych partji komórki. Ale to nie jest w tej chwili istotne. **Zarazek raka jest, jak dotąd, dla ludzkiego oka niewidzialny.** Zarazek ten jednak niewątpliwie istnieje. W organiźmie człowieka czy też zwierzęcia skazany jest bezwzględnie na **współżycie z komórką.** Zarazek raka pasożytuje na komórce, zamieniając ją na komórkę nowotworową. Bez tej pożywki, którą stanowi dla niego żywa komórka, zarazek prawdopodobnie nie potrafi żyć. **I dlatego dotąd próby filtrowania zarazka dają rezultaty negatywne.**

Rak jest mojem zdaniem zwyczajną infekcją (zarażeniem się). **Zarazek raka jest bardzo rozpowszechniony i każdy z nas ma wielokrotnie sposobność zakażenia się.** Nie wystarczy jednak „zakazić“ się — zdrowy, odporny organizm człowieka nie potrzebuje obawiać się tego zakażenia. Tak jak we wszystkich innych infekcjach, tak też i tutaj do wybuchu choroby prócz zarazka konieczne jest **podłoże** dla tego zarazka korzystne.

Najobfitszem źródłem zarazków raka jest prawdopodobnie **brudna ziemia,** którą nawozimy rokrocznie odchodami zwierząt, zawierającemi miljardy żywych zjadliwych zarazków, między innemi, również przypuszczalnie i zarazków raka.

Zarazek raka pasożytuje prawdopodobnie w przewodzie pokarmowym wielu zwierząt, podobnie jak tysiące innych zarazków. Kto wie, czy zarazek raka nie pasożytuje też w przewodzie pokarmowym niektórych ludzi, stając się przez to przyczyną rzekomej „dziedziczności“ raka w tych rodzinach...“

Dr. L. Duncan Bulkley, dyrektor szpitala chorób skórnych i rakowatych w Nowym Jorku, wydał niedawno książkę o chorobach raka. Twierdzi on, iż gruźlica, kiła, trąd i ospa są w Ameryce coraz rzadszemi objawami, ale rak się rozpowszechnia coraz to silniej z postępami kultury. Cywilizacja sprzyja rozrostowi choroby raka.

Wprawdzie zjazd w Madrycie, o którym pisaliśmy także, twierdzi, jakoby choroba raka stawała się sporadyczniejszą, atoli już w artykule dotyczącym wyraziliśmy nasze powątpiewanie w prawdziwość takiego zapatrywania.

Dr. Bulkley sądzi, iż raka operować nie wolno, choćby on był widoczny na zewnątrz, ponieważ niema prawie wypadku, aby po operacji nie było nawrotu, a co jeszcze więcej przekonywujące, operacje nie zdołały dotychczas jak najzupełniej obniżyć procentowo wypadków śmiertelności. Z tego wynika jak najdokładniej, że rak jest chorobą konstytucyjną, chorobą całego organizmu, **zatem usunięcie guza raka nigdy wyleczyć nie może!**

Reasumując wszystko, cośmy napisali w naszych siedmiu artykułach o raku, nie radzimy nikomu poddawać się operacji, czy to wczesnej, czy późnej. Zwykle operowany żyje krócej niż nieoperowany. Nawrot jest prawie zawsze obserwowany, a tylko w tym wypadku nie, jeśli operowany umiera wcześnie na inną jeszcze chorobę. Allopatja nie posiada do dziś sposobu na wyleczenie tej strasznej choroby, zato homeopatja środki odpowiednie posiada, ale — ręczyć oczywiście nie może za wynik raz dlatego, że do homeopatji udają się pacjenci dopiero w końcu, jako do ostatniej deski ratunku, kiedy już wszystkich środków allopatycznych wypróbowano, zatem wyleczenie jest prawie zawsze już niemożliwe, a drugi raz dlatego, że przecież przy tak ciężkiej chorobie można się mylić co do środka i ostatecznie nie każdy wypadek jest w ogóle uleczalny. W każdym razie allopatja raka **wyleczyć** nigdy jeszcze nie zdołała, chirurgja raka również nie wylecza, pozostaje homeopatja, która dosyć dużo wypadków raka do dziś wyleczyła.

Wiosłowanie.

Kto ma sposobność wiosłowania w porze wiosennej i letniej, ten niechaj się stara wykorzystać przyjazną porę, aby się oddawać tak zdrowemu sportowi. Wiosłowanie działa nader korzystnie na mięśnie ramion i rąk, ale też na mięśnie brzucha i plec; odnośne ćwiczenia czynią tu wprost prawie że cuda. Należy jednakże pamiętać, aby sportowi temu oddawać się racjonalnie, to zn. aby nogi silnie mieć oparte, a kadłub lekko wtył przechylony. Wiosłowaniu winny oddawać się też młode dziewczęta i młodsze mężatki; w każdym razie należy wprowadzać sport wioślarski, gdzie to wogóle możliwe. Wiosłowanie z jednej strony łodzi nie jest praktycznem; trzeba wówczas częściej zmieniać stronę.

Zwracamy tu jednak uwagę na pewne niebezpieczeństwo, a mianowicie, trzeba używać wiosłowania w miarę i nie przesadzać, gdyż łatwo można się nabawić powiększenia serca (ciężkiej wady), t. zw. serca sportowego.

Kto się oddaje wioślarstwu, ten zaniechać musi palenie tytoniu i używania alkoholu, ponieważ obie trucizny szkodzą sercu i mogłyby łatwo przyczynić się do wad sercowych łącznie z wiosłowaniem.

Gazy bojowe.

VI.

Niedawno miała Warszawa sposobność, choć bardzo słabą, zapoznania się z napadem samolotów bombowych. Była to próba naszych własnych władz wojskowych, aby ludność stolicy pouczyć, jak ma postępować w razie najazdu nieprzyjacielskiego. „Kurjer Warszawski" pisał o tej próbie tak: „Przeżyliśmy lekki dreszczyk emocji w związku z alarmami gazowemi. Powiedzmy szczerze, dreszczyk zbyt lekki dla tych, którzy w rzeczywistości zetknęli się z groźnem obliczem minionej wojny i rozumieją treść przyszłej. Obywatele na odgłos sygnału alarmowego kryli się w bramach domów, wystawali tam przez pół godziny czy godzinę i opuszczali te schronienia, nie wiele więcej wiedząc o sensie przyszłej wojny, niż przedtem wiedzieli.

Warszawa umie pogodnie przyjmować tego rodzaju ewenementy. Na poczekaniu stworzono masę aktualnych dowcipów i powiedzonek, podczas alarmu wieczornego wielu warszawiaków i warszawianek schroniło się przy okolicznościowo zorganizowanym brydżu. Władze natomiast przekonały się, że ludność jest dostatecznie dyscyplinowana (?), żeby stosować się do wskazówek organów bezpieczeństwa publicznego. Ale na tem narazie koniec. Weźmy przeciętnego obywatela, który przed południem zdążał do zajęcia. W pewnej chwili rozległ się alarmowy sygnał, ulicami przemknęły samochody z żółtemi chorągiewkami, tramwaje stanęły i cała publiczność, przebywającą na ulicy, została przez policję skierowana do schronów, lub poprostu ukryła się w bramach najbliższych kamienic. Zadajmy sobie pytanie, jakie doświadczenie wyniósł ów obywatel, który spędził pół godziny lub trzy kwadranse pod bramą kamienicy? Mówiąc oględnie — niewielkie. Słyszał, jak ulicami mknęły auta straży ogniowej, widział przelatujące nad miastem klucze samolotów i czuł się jak aktor na próbie spektaklu, o którego treści ma bardzo mętne wyobrażenie.

Tylko bardziej świadomi zrozumieli jedno, że w razie prawdziwego ataku cywilna ludność wielkiego miasta jest straszliwie zagrożona. Schron przeciwgazowy? To wystarczy na krótko, na kilka zaledwie godzin i to przy absolutnem uszczelnieniu, gdyż gaz, cięższy zazwyczaj od powietrza, łatwo przenika do pomieszczeń, położonych poniżej poziomu terenu. Schron w piwnicy asekuruje przed eksplozją pocisków artyleryjskich lub lotniczych, ale jeśli chodzi o gazy, jest raczej niebezpieczny.

Maska gazowa? Jest to niewątpliwie sprzęt bardzo potrzebny nietylko dla żołnierza, ale i dla policjanta, który musi wytrwać na posterunku w chwili największego niebezpieczeństwa, a i dla publiczności również. Ale nie zapominajmy o tem, że maska chroni tylko przed działaniem gazów duszących i trujących, które są najmniej groźnym czynnikiem w wojnie gazowej. Cały nacisk obecnie

jest położony na fabrykację gazów żrących — iperytu, luizytu i im podobnych. W tym wypadku są narażone nietylko płuca. Niedostrzegalne kropelki tych gazów przeżerają tkaninę, skórę i powodują gangrenę i zwalczanie ich działania jest niesłychanie trudne. Tutaj nie pomoże ani ukrycie się na kilka godzin w schronie, ani stosowanie masek, należy myśleć o bardziej radykalnych środkach przeciwdziałania. Coprawda wydaje się rzeczą co najmniej wątpliwą, aby do atakowania ośrodków miejskich posiłkowano się iperytem, a co za tem idzie środki ochronne bądź-co-bądź tu celoweby nie były".

Autor artykułu, widać dobry fachowiec obznajomiony ze sprawą, kreśli dalej możliwość najazdu bombowego przez nieprzyjaciela jeszcze zanim publiczność będzie wiedziała o wybuchu wojny, gdyż granica nasza biegnie o niecałe 200 kilometrów od stolicy.

Autor kruszy kopję na rzecz ogromnego powiększenia naszego lotnictwa, gdyż tylko w taki sposób zdołamy ochronić nasze wielkie miasta. Każdy atak spotkałby się z przeciwdziałaniem naszych eskadr myśliwskich, coby nieprzyjaciela powstrzymywało od ataków bardzo dla niego ryzykownych. Pisze on, że maska gazowa kosztuje 19 złotych, a zaopatrzećby trzeba przynajmniej 5 miljonów mieszkańców większych miast, coby kosztowało 100 miljonów złotych, któreby korzystniej można obrócić na bardzo znaczne powiększenie lotnictwa.

Wkrótce po tym artykule wydrukował „Kurjer Warszawski" jeszcze jeden artykuł, dotyczący obrony przeciwgazowej, ale innego autora. W tym drugim artykule wypowiada się autor za projektem poprzednim powiększenia znacznego lotnictwa, aby — jak najsłuszniej — Polska w razie nieuniknionej wojny mogła przejść do zaczepnej formy obrony, która po wszystkie wieki była praktyczniejszą od biernej. Sądzimy, iż tej właśnie metodzie wojennej zawdzięczają Niemcy swoje sukcesy i zdobycze, a my Polacy z uprzedzeniem odnosimy się do każdej myśli o przygotowaniu zaczepnych środków obrony, uważając, że środki bierne są wystarczające i że myśl o obronie biernej całkowicie wystarcza do zapewnienia obrony kraju. Niema bardziej fałszywego poglądu i bardziej fałszywych zamiarów nad podobne. Nigdy jeszcze bierna obrona kraju nie obroniła!

Autor drugi jest zdania, iż należy koniecznie zorganizować nietylko obronę czynną, ale także obronę bierną. Nie chodzi tu o obronę bierną tej kategorji ludzi, którzy będą bezpośrednio narażeni na najczęstsze stykanie się z napadem gazowym. Przygotowanie obrony biernej żołnierzy, policji, dodajmy od siebie jeszcze straży ogniowych, i personelu ratowniczego Czerwonego Krzyża w myśl organizacji sanitarnych nie rozwiązuje bynajmniej zagadnienia. Swoją drogą jedno jest pewne, a to najazdy na całe rejony, a nietylko na poszczególne miasta lub osady. I tu możemy się pocieszyć, gdyż ludność naszego kraju z powodu sposobu zamiesz-

kiwania jest stosunkowo mało narażona na ataki lotnicze. Przeważają u nas ogromnie osiedla wiejskie, którym nie grozi wielkie niebezpieczeństwo, choćby się stały przedmiotem ataków nieprzyjacielskich. Ludność krajów zamieszkujących większe miasta narażona jest stokroć więcej na niebezpieczeństwa ataków gazowych.

Przy tem wszytkiem należałoby też ludność wiejską zaznajomić z niebezpieczeństwem ataków gazowych, aby jak najmniej narażać ludzi na śmierć i choroby. Ze sposobami zaradzenia następstwom ataków gazowych winien być każdy człowiek u nas zaznajomiony, obojętne, czy jest mieszkańcem wsi, czy miasta.

Wiadomo, że ataki gazowe mają zadanie nietylko niszczenia ludności nieprzyjacielskiego kraju, ale pozatem siania przerażenia w szeregach atakowanej ludności. Temu zapobiec trzeba dość wcześnie, pouczając już podczas pokoju mieszkańców kraju, aby organizowali obronę, byli przygotowani na ataki i wiedzieli, że nie taki djabeł czarny, jak go malują. Pokazy podobne, jak je urządzono raz dopiero w Warszawie, winny się odbywać w całym kraju, aby ludność oswoić, by się nie przerażała i nie ulegała popłochowi na wypadek operacji wojennych.

Jak na teraz, najlepszą obroną przeciwgazową będzie maska gazowa i ucieczka do uszczelnionych schronów, choć te ostatnie w razie przepełnienia nie mogą służyć publiczności na czas dłuższy z braku świeżego powietrza.

Trzeba nauczyć szerokie koła publiczności, jak się chronić do pomieszczeń uszczelnionych, jak takowe uszczelniać i jak się obchodzić z maskami gazowemi, a to już należy do naszych władz wojskowych.

Długotrwająca kąpiel.

Liczni nasi Czytelnicy chyba wiedzą z własnego doświadczenia, jak męczącą jest noc nieprzespana. Środki nasenne stanowią wszak że ruinę nerwów (środki homeopatyczne są absolutnie nieszkodliwe). Poleca się obecnie środek niewonny a skuteczny, o ile się go zastosuje ostrożnie. Środkiem tym jest kąpiel długotrwała w wodzie ciepłej, którą przedłużyć można aż do całej godziny. Kąpiel taka sprowadza przyjemne zmęczenie, po którem następuje głęboki i zdrowy sen. Trzeba jednakże pamiętać o dwu rzeczach: Po pierwsze trzeba się postarać, aby przypływała do wanny stale ciepła woda, aby kąpiel się nie ochłodziła, a druga sprawa, to stała obecność kogoś w łaźni, aby nie dopuścić do zaśnięcia kąpiącego się i usunięcia możliwości utonięcia.

Główne nasze zmysły i ich kształcenie.

IX.

Najrozmaitsze zmysłowe wrażenia łączą się z sobą jak najściślej. Boć dziecko widzi, że jego ręka zbliża się do jakiegoś przedmiotu, a przytem odczuwa ono mający miejsce ruch mięśniowy, otrzymuje jednocześnie wrażenie dotykowe, a niekiedy i wrażenie temperatury lub też dźwiękowe. Spostrzega ono, że wskutek pewnych ruchów głowy otrzymuje rozmaite wrażenia świetlne, że może rękoma dosięgnąć pewnych rzeczy widzialnych, że innych znów dosięgnąć nie zdoła; dostrzega, iż może się zbliżyć do jednych przedmiotów, a oddalić od innych; dostrzega także, iż przy żywieniu się następują pewne wrażenia smaku, a fizjognomja owych smakowych rzeczy wywołuje znów odpowiednie wrażenia wzrokowe, przyczem jednocześnie powstają i dotykowe wrażenia. Dziecię spostrzega również, że uczucia bóli następują niekiedy po akcie widzenia, dotykania. albo po wykonywaniu mięśniowego ruchu, często zaś — jak w chorobach — ból zjawia się bez skojarzenia z powyższemi czynnościami. Niemniej nie uchodzi uwagi dziecka i to, że ruchy jego mają wpływ na czuciowe wrażenia, że np. dotknięcie ręką oka może przeszkodzić widzeniu; sięganie zaś ręką ku nodze wymaga znacznego mięśniowego natężenia i wywołuje pewne dotykowe wrażenia. Innym razem widzi ono, że przez zmianę w położeniu ciała można uniknąć jakiegoś zewnętrznego obrażenia, lub że można narządy zmysłowe zasłonić przed zewnętrznemi podnietami. I to musi się stać dla dziecka wyraźnem, że może ono własne swoje ciało wprawić w ruch bezpośredni, podczas, gdy inne ciała poruszane być mogą przez użycie naszych sił cielesnych itd., itd. Na takiej to drodze uczy się dziecko powoli rozróżniać własne ciało od świata zewnętrznego, a zarazem zdobywa pierwsze pojęcie o świecie wewnętrznym, o swojem życiu psychicznem.

Przyczyną więc psychicznego wydoskonalenia jest współdziałanie wszystkich zmysłów, albo, ściślej mówiąc: wielość i rozmaitość wrażeń zmysłowych, które w jedność wiąże dusza.

Poszczególne wrażenia czuciowe stanowią z jednej strony odbicie rzeczy zmysłowych, — z drugiej zaś są one zasadniczemi kształtami, według których budujemy sobie świat zewnętrzny. Wprawdzie nie poznajemy rzeczy w samych sobie, lecz zdobywamy przekonanie, które każdy człowiek żywić musi, iż te rzeczy są zewnątrz naszej duszy i że są bardzo rozmaite, a nadto uczymy się tego, że owa rozmaitość zjawisk każe przypuszczać rozmaitość bytu i stawania się. Wrażenia czuciowe są więc wprawdzie tylko symbolami rzeczy, ale symbolami rzeczy istotnych, nie zaś urojonych.

W tem miejscu wypada przedstawić, jak sobie zdobywamy tak zwane wyobrażenia przestrzeni. Wielkość przedmiotu stoi w stosunku prostym do kąta widzenia, pod jakim się przedmiot oku

przedstawia. gdyż od obwodu miejsca podrażnionego na siatkówce zależy obwód psychicznego obrazu. Jednakże kąt widzenia zależy nietylko od wielkości, lecz i od oddalenia przedmiotu. Wszakże mucha może nam się z bliska wydawać tak wielką, jak gołąb z daleka. Bezpośrednio zatem nie możemy ująć prawdziwej wielkości rzeczy, ale od naszej pierwszej młodości z wzrokiem współdziała na tem polu dotyk, jako też wrażenie sprawione przez ruch ciał; przez to właśnie zwolna powstaje i kształci się **miara oka.** Dziecię stopniowo uczy się tego. Tak zwany trzeci wymiar, albo głębia przestrzenna tworzy się zwolna jako pojęcie, a to przez działanie dotyku i czucia mięśniowego, które działają wspólnie ze wzrokiem. Ślepo urodzony, który później przejrzał, uważa kostkę sześcienną za kwadrat, a kulę za koło, dopóki się prawdy nie dowiedział, używając dotyku. Tak samo ma się sprawa i z dzieckiem, którego widzenie jest płaskie, a nie plastyczne. Dwuoczność ułatwia nam pogląd plastyczny, ponieważ jednem okiem na prawo, a drugiem na lewo spostrzegamy rzeczy; dla jednookiego jest to już utrudnione.

Z tem wszystkiem jednak dwuoczność nasza ma wartość dla przedmiotów dużych i bliskich. Do pojmowania spoczynku i ruchu dochodzimy przez to, iż w spoczynku będąca rzecz wywiera na nas ciągle jedno i to samo wrażenie, przyczem ma miejsce jednakowe zachowywanie się naszych oczu. Podczas ruchu znów otrzymujemy zmienny obraz rzeczy, która nam częstokroć po niejakim czasie znika ze wzroku.

Kierunek przedmiotu, skąd do nas przybywa świetlna podnieta, a więc miejsce, gdzie się znajduje przedmiot widziany, poznajemy z położenia naszego oka, głowy i całego ciała. Co się tyczy położenia albo postawy rzeczy, to nie jest ona taką, jaka się na siatkówce odbija, lecz jest odwróconym obrazem. (C. d. n.)

Nerwozyzm.

II.

Jest to choroba pięknych znudzonych kobiet, kobiet, tracących wdzięki swej młodości i nie widzących naokoło siebie nic, jak tylko zwiększającą się ciągle próżnię, tak pełną niedawno błogich nadziei i oczekiwanych rozkoszy. Jest to choroba rozczarowanych marzycieli i poetów oraz zrozpaczonych pesymistów.

Przyczyny nerwozyzmu i innych zjawisk neuropatycznych są bardzo liczne. Brak lub niedostateczna ilość pożywienia, nadmierne używanie pokarmów i napojów pobudzających, alkoholizmu, zbytek i nadużywanie przyjemności, nadmierna praca fizyczna i umysłowa, nieustanne troski w walce o byt, zbyt silne naprężanie umysłu, pośpiech gorączkowy w dążności do zbogacenia się, lub do ciągłego zwiększania posiadłości i gromadzenia pieniędzy, (gorączki handlowe i przemysłowe), ruiny, bankructwa, niepowodzenia,

rozczarowania, zawiedzione nadzieje, upokorzenia, fanatyzm polityczny i religijny itd. — oto przyczyny, podniecające silnie system nerwowy i naruszające równowagę umysłową.

Dodajmy do tego rozmaite choroby dziedziczne i nabyte, które w większym lub mniejszym stopniu oddziaływają niekorzystnie na cały organizm, a więc i na system nerwowy, choroby takie jak gruźlica, skrofuły, reumatyzmy, kiła, cukrzyca i inne, a prócz tego przekazywane dziedzicznie choroby nerwowe i umysłowe, lub usposobienie do tychże chorób, wówczas jaśniej się nam przedstawi ta zadziwiająca z pozoru powszechność newroz wszelkiego gatunku.

Wszystkie choroby oddziaływające na nerwy ruchowe naczyń krwionośnych wywołują nieregularne krążenie krwi tj. sprowadzają przekrwienia w pewnych częściach, anemje w innych i w taki sposób stają się przyczyną objawów patologicznych w systemie nerwowym. Nerwozyzm może pogorszyć stan choroby, przez którą został spowodowany i często doprowadza do obłąkania. Skłonność tę do chorób umysłowych nazywamy temperamentem obłąkanym.

Osoby nerwozyczne są nadzwyczaj zmienne w usposobieniu, niezadowolone z tego, co je otacza, skarżące się na wszystko; wszystko je drażni, smuci, niepokoi. W ich słowach, w ich uczuciach przejawia się często silna egzaltacja. O dolegliwościach swych mówią zwykle z przesadą: nikt tak nie cierpi jak one — albo są bardzo czułe, albo bardzo nieszczęśliwe. W obejściu z otoczeniem albo są bardzo grzeczne albo bardzo nieznośne. Głębsze i żywsze odczuwanie ich wrażeń psychicznych czyni je więcej czułemi na bóle fizyczne. Osoby nerwozyczne jak i histeryczne, chcą często być oryginalnemi; potępiają wypowiadane wobec nich zdania, stają w obronie przeciwnych, niezgodnych z ogólnie przyjętemi. Ich miłość własna wrażliwą jest tak dalece, iż żart niewinny przyjmują często za obrazę.

Rzeczywistość nie odpowiada pragnieniom umysłów szukających w życiu ideałów wymarzonych w ich bujnej wyobraźni. Myśleć, czuć i nie móc chcieć — oto charakterystyczne cechy nerwozyzmu. Pod tym względem nerwoza ta zbliża się do histerji. Życie przedstawia się im jako scena teatralna, w najdrobniejszych i najzwyklejszych wydarzeniach codziennych widzą wypadki ważne, skomplikowane, dramatyczne. Wszystkie ich namiętności posiadają cechę przesady. Radość, gniew, miłość, zazdrość bojaźń itd. przejawiają się w istotach tych niezwykle, nienaturalnie. Zwykle rządzi niemi namiętność, ulegają jej bezgranicznie. Wszelka fantazja, rodząca się w ich mózgu, przechodzi natychmiast w wykonanie.

Inteligencja osób newrozycznych i histerycznych może być nadzwyczaj bystrą, niezwykłą, brak im tylko woli dla powstrzymania ich kapryśnych namiętności. Wola jako najdelikatniejsza czynność umysłu, i najmniej stała funkcja inteligencji bywa zwykle pierwszą ofiarą newroz inteligencji i newroz skomplikowanych.

Strumień uczucia — powiada pewien autor angielski — zamiast płynąć w naturalnem swem łożysku pod otwartem niebem i upład-

niać wszystko, co go otacza, zostaje zamknięty w ponurych i samotnych pieczarach mózgu, gdzie sprawia powódź i zniszczenie. Przyroda nie potrafi znosić tego nieustannego niewolnictwa. Buntuje się ona w konwulsjach histerycznych, w wybuchu burzliwych wzruszeń, częstokroć w szale obłąkania.....

Nie chcemy się tu rozwodzić nad zagadnieniem, czy obecna kruchość organizacji nerwowej jest następstwem kilkoletniej wojny wraz z jej następstwami. Niewątpliwie wojna nie szczędziła urazów psychicznych i wstrząsów, spaczyła indywidualnie i zbiorowo reakcje układu nerwowego na wszelkie bodźce zewnętrzne i wewnętrzne, nic zatem dziwnego, że proces znerwozyzowania społeczeństwa zatrważające przybrać musiał rozmiary.

Mleko słodkie i mleko zsiadłe.

W świecie roślinnym tworzą się związki organiczne z nieorganicznych na skutek odbywających się w przyrodzie procesów życiowych. Te związki stanowią podstawę do odbudowy człowieka i zwierząt. Człowiek zużytkowuje dla swej odbudowy zboża, owoce, jarzyny, ziemniaki itp. ponadto jaja i mięso zwierząt oraz dużo mleka zwierzęcego. Coprawda, to spożycie mleka w Polsce obecnie się ogromnie zmniejszyło z powodu ogólnej nędzy, panującej we wszystkich częściach kraju.

Zwierzęta odżywiają się również albo roślinami albo też mięsem innych zwierząt, tak, iż w końcu cały świat zwierzęcy oraz człowiek czerpią pożywienie ze świata roślinnego.

Jeśli się rozbierze chemicznie środki spożywcze ludzi i zwierząt, to podzielić je można na trzy grupy:

1. ciała białkowe.
1. tłuszcze,
3. węglowodany.

Dodać tu jednak musimy jeszcze pewne związki mineralne, wodę i pewne materje uzupełniające; są to jednak — prócz wody — tylko małe zapotrzebowania.

Ciała białkowate są to związki, zawierające azot, a wytwarzające się w roślinach i będące głównem siedliskiem procesów życiowych. U ludzi i zwierząt ulegają one podczas trawienia pewnym zmianom, a wytwory rozkładu przenikają do obiegu krwi. W organiźmie rozkładają się te materje jeszcze dalej i trzeba je wydalać, gdyż w razie pozostawania w organiźmie uniemożliwiłyby one dalsze istnienie danego organizmu. Wydalanie to odbywa się za pośrednictwem krwi. Wraz ze krwią dostają się one do nerek, których zadaniem jest usuwanie nadmiaru wody, a z nią także związków w wodzie rozpuszczalnych. Dzieje się to za pomocą oddawania moczu.

Nazwa ciał białkowatych pochodzi — rozumie się od białka, jakie znajduje się w jajach, ale z czasem rozszerzono to pojęcie i tak rozróżniamy białko rozpuszczalne i nierozpuszczalne. Do rozpuszczalnych zaliczamy przedewszystkiem białko jaja kurzego, które ścina się przy gotowaniu. Tej własności ścinania się nie posiada żaden związek, wytworzony następnie przez chemików.

Wśród wszystkich naszych środków spożywczych najpierwsze miejsce zajmuje — **mleko.** W mleku posiadamy najważniejszy składnik białkowy — sernik, który się jednak przy gotowaniu nie ścina. Jeśli jednak znajdzie się w mleku choćby najmniejsza ilość kwasu, białko w mleku ścina się natychmiast. O tem przekonać się może każdy łatwo, dodając do mleka choćby tylko parę kropel octu.

Podczas gorących dni letnich mleko kwaśnieje i zsiada się pozornie samo. A dzieje się to w następujący sposób: Oprócz sernika znajduje się w mleku jeszcze inny, jemu tylko właściwy składnik, cukier mleczny, który, jak wszystkie inne rodzaje cukru, podlega fermentacji, czyli pozornej przemianie na inne, prostsze związki. Tymczasem fermentacja nie jest wcale procesem samorzutnym, lecz jest powodowana przez obecne zawsze w powietrzu, niedostrzegalne dla oka, masy drobnych istot żyjących, zwanych bakterjami. Z chwilą, gdy bakterje trafiają na grunt podatny, natychmiast rozpoczynają swoją działalność życiową.

W powietrzu znajdują się bakterje kwasu mlecznego, nazwane tak dlatego, iż rozkładają cukier mleczny na kwas mleczny. Skoro się bakterje te przedostaną do mleka, to w temperaturze około 20 do 30 stopni C. rozpoczynają szybko swą robotę i dlatego w ciepłe dni mleko zsiada się pod wpływem tworzącego się kwasu mlecznego. Kwas ten ma znamienną własność zabijania grzybków pleśniowych i dlatego mleko nawet kwaśne nie prędko pleśnieje.

Zsiadanie się mleka powstaje przez strącanie się obecnego w niem sernika. Ten sam proces można wywołać również sposobem innym sztucznie, a mianowicie za pomocą podpuszczki, którą otrzymać można z błony śluzowej czwartego żołądka cielęcego. Ze strąconego w ten sposób sernika, czyli twarogu, odpowiednio przerobionego, wyrabia się sery, należące do bardzo ważnych środków spożywczych.

Chemiczny skład mleka jest następujący: Wody 87 procent, sernika 3 procent, białka pół procent, tłuszczu 4 procent, cukru mlecznego 5 procent i soli mineralnych różnego rodzaju niecałe trzy czwarte procentu.

Jak widzimy, posiada mleko wielką zawartość wody, a jednak stanowi ono jeden z najważniejszych naszych pokarmów. Rozumie się, iż mleko, mianowicie po większych miastach, odznacza się jeszcze większą zawartością wody, gdyż jest przez sprzedawców, a często i producentów „ochrzczone“. Zadaniem urzędów zdrowia publicznego jest czuwanie nad sprzedażą mleka, które to urzędy często kontrolują sprzedawców.

Warzywa i ich pożytek.

I.

Nie wiem, czy większości Czytelników naszych wiadomym jest fakt, że w Polsce używa się stosunkowo mało warzyw, podczas gdy w innych krajach ucywilizowanych nie zrozumianoby zużywania tak słabego warzyw, jak to ma miejsce u nas. Co dziwniejsza, mamy w kraju nawet miejscowości wiejskie, gdzie nie hodują wcale warzyw, a po wsiach jada się warzywa na ogół tylko czasami i wyjątkowo. Zjadaczami warzyw są w Polsce przeważnie mieszkańcy miast. Na wsi jada się zwykle tylko kartofle czyli ziemniaki oraz kapustę.

Chcemy opisać tu krótko, czem właściwie są warzywa. Otóż warzywa, to rośliny, wyhodowane ze stanu dzikiego. Przez staranne dobieranie najlepszych egzemplarzy przez liczne pokolenia i odpowiednie traktowanie ich w ogrodach, mianowicie pod względem pożywienia tych roślin, zmieniają się one do tego stopnia z biegiem czasu, iż wytwarza się z roślin dzikich i dla człowieka bezwartościowych warzywo zdatne do jedzenia dla ludzi. Specjalnie powoduje hodowla warzyw znaczne powiększanie ich w stosunku do stanu pierwotnego. dzikiego, a z tem jest też połączone wytwarzanie znaczniejszej ilości cukru u jednych, białka u innych, krochmalu czyli mączki oraz tłuszczów.

Na Zachodzie jada się np. kilkanaście gatunków sałaty, także zimowej, o których u nas nic nikomu nie wiadomo, jak nasz zwykły, na łąkach rosnący **mlecz,** który w trakcie hodowli przemienił się na znakomitą sałatę. Szpinak został również z czasem wyhodowany. Lebioda, czyli komosa, używana jest także zupełnie jak szpinak, a istnieją jej rozmaite gatunki. Pokrzywa szerokolistna, która nawet w stanie dzikim daje znakomity szpinak, atoli tylko z młodych pędów na wiosnę. Jednem z najznakomitszych warzyw są młode pędy, jeszcze w ziemi będące. chmielu dzikiego, ale i hodowanego. Skoro się je na sposób podobny, jak się to czyni ze szparagami, wydobędzie z ziemi i przyrządzi odpowiednio, to przyznać trzeba, że właściwie smakują one nawet lepiej, niż szparagi.

Warzywa są dla ludzkości i jej odżywiania środkami ogromnie pożytecznemi, możnaby je nawet nazwać błogosławieństwem Boskiem.

Warzywa dają największą ilość zbiorów z morgi. Zboże na dobrze uprawnych i jakościowo dobrych gruntach wydaje około 40 do 50 centnarów (po 50 kilo) z hektara, podczas gdy warzywa, jak np. kartofle, wydają nieraz do 600 i więcej takich centnarów. Znana to rzecz, że dopóki nie znano warzyw, panowały dosyć częste epidemje głodowe. Dziś ich już niema. chyba jeszcze tylko w Sowietach. Nie hodowano w dawniejszych czasach też dużo żywego inwentarza, gdyż nie posiadano dostatecznego dla niego pożywienia. Dopiero warzywa, jak kartofle, buraki itp. umożliwiają hodowlę inwentarzy

na wielką skalę. Przypomnijmy sobie lata ostatniej wojny światowej, a przyznamy chyba, że kartofle i inne warzywa uratowały nas od głodu, gdy brakło chleba i mięsa.

Warzywa sycą nas i dostarczają materjałów do budowy naszego organizmu, jak cukier, krochmal (mączkę), białko i tłuszcze.

Warzywa dają nam pożywne sole, konieczne dla organizmu, a których niema w innych naszych pokarmach, jak mięso lub inne.

Warzywa zawierają owe dziwne fermenty, zwane **witaminami**, niezbędne dla życia i zdrowia ludzkiego.

Warzywa przyczyniają się do znacznego urozmaicenia pożywienia naszego, co oczywiście wpływa znakomicie na zdrowie i daje nam przyjemność.

Warzywa świetnie regulują działalność i pracę naszego przewodu pokarmowego i na skutek tej czynności przyczyniają się do zdrowia i tężyzny organizmu.

Warzywa wprowadzają do organizmu naszego pożyteczne bakcyle, znajdujące się przedewszystkiem w warzywach surowych. Do takich zaliczyć należy np. surową kapustę kiszoną, barszcz z kiszonych buraków itp.

Warzywa są ogromnie pożyteczne, gdy chodzi o ludzi starszych, pracujących umysłowo. Dla takich ludzi pożywienie skoncentrowane, jak np. mięsne, jest wręcz szkodliwe, a nawet częstokroć trujące. Tu bez warzyw obywać się wprost niewolno, ponieważ warzywa nie przesycają organizmu.

Dziwnem wydaje się nam, gdy badamy życie naszych własnych przodków, że dowiadujemy się tutaj, jakoby ci przodkowie nasi jadali dużo więcej jarzyn niż my. Tymczasem jest tak w rzeczywistości, ale nie jadano tak sobie na codzień jakichś wykwintnych potraw lub sprowadzanych z ciepłych krajów jarzyn. Nawet na dworach bogatych magnatów jadano na codzień dużo jarzyn czyli warzyw, przeważnie rosnących w kraju w stanie dzikim, jak barszcz, kapustę, dzięgiel, kmin, pokrzywę, lebiodę, psiankę, pędy chmielu itd. Dopiero w dni solenne, gdy trzeba było występować i pokazać swoje bogactwo, podawano do stołu owe wielkie masy mięsiwa i ciast drogocennych. Wiadomości o podobnych ucztach na dworach bogatych magnatów mamy z ówczesnych opisów kronikarskich, a opisujących takie uczty i wystąpienia jako niecodzienne i niezwykłe.

(Ciąg dalszy nastąpi).

Środek na muchy.

Niewinnym, a bardzo skutecznym środkiem na muchy są gałązki czerwonej lilji japońskiej, lilium auratum, trzymane w pokoju. Silna ich woń dla ludzi jest bardzo przyjemna, dla owadów zaś nieznośna. W Japonji wszędzie sadzą ten kwiat w pobliżu domu dla oddalenia much. Roślina vicinus także jest wstrętna dla much i komarów; można uprawiać ją w ogrodach i klombach.

Przyrządzanie jarzyn.

Przyrządzanie jarzyn odbywa się u nas prawie wszędzie według starych przepisów i przyzwyczajeń. Najważniejszą sprawą jest tu, aby nie zmarnować niczego ze środków odżywczych. I tu niestety grzeszy się najczęściej, wylewając wodę, w której parzono jarzyny. Ten zwyczaj jest bardzo szkodliwy z powodu straty zawartości odżywczych. Jarzyny oparzone nie posiadają prawie już żadnej wartości, są mało więcej warte niż słoma. Parzyć jarzyn nie wolno! Jarzyny myje się i płócze w zimnej wodzie, a wodę, w której się jarzyny gotowały, zużywa się. Mąki nie dodawać najlepiej wcale, a jeżeli, to tylko bardzo mało. Większy dodatek mąki lub tp. powoduje utratę części odżywczych i zanik rzetelnego smaku, prócz tego dają żołądkowi niepotrzebnie nadmiar kwasów.

Najlepiej uczynimy, gdy jarzyny będziemy parowali w odpowiedniem naczyniu. Kto takiego naczynia nie posiada, niechaj doda do jarzyn tyle wody, aby się nie przypaliły. Jarzyny i tak puszczają dosyć wody, a niechaj mają jej tyle, aby smaku nic straciły. Niektórzy skarżą się, jakoby jarzyny nieparzone działały rozdymająco.

Rozdymanie to nie pochodzi wszakże z powodu nieparzonych jarzyn. Przeważna ilość ludzi zabiera się do obiadu w stanie zmęczonym, połyka potrawy szybko i bez dostatecznego zżuwania. Rozumie się, iż wówczas gruczoły trawienne nie chcą działać odpowiednio, zaczem potrawy leżą w żołądku gdyby kamień. Po takiem jedzeniu kładą się ludziska na godzinkę, ale to jak najzupełniej nieracjonalne. Lepiej i praktyczniej jest położyć się na chwilę **przed** jedzeniem, wówczas zjemy obiad lepiej i z innem zupełnie zadowoleniem. Dopiero po obiedzie dobrze jest, przejść się z godzinkę na świeżem powietrzu, a nikt się na rozdęcia nie będzie potrzebował uskarżać.

Kąpiele słoneczne.

W ostatnich latach zaprowadziło się jakoś używanie kąpieli słonecznych bez względu na potrzebę lub korzyść dla organizmu. Wyjechawszy z miasta większego, spotkać można co chwila ludzi zaledwie odzianych, opalających się, a gdziekolwiek znajduje się jakaś woda, to wyleguje się publiczność na t. zw. plaży, i to pół albo prawie zupełnie nago. Nie jest naszem zadaniem, występować przeciw takiej nierozsądnej modzie ze względu na moralność, gdyż sąd w tym kierunku pozostawiamy innym, ale zabieramy dziś głos w tej sprawie li tylko ze stanowiska higjenicznego i zamierzamy, jak już nieraz, wypowiedzieć kilka słów ostrzegawczych.

Uznaną ze strony lecznictwa zasadę, iż światło słoneczne działa dobrze na niektóre cierpienia, publiczność ogromnie przesadza, przeceniając wartość promieni słonecznych. Wprawdzie można się łatwo i tanio opalić, leżąc np. na jakiejś łące nago lub prawie nago

i niejedni zakupili sobie nawet aparat dla naświetlań słonecznych sztucznych, który następnie używają bezmyślnie i bez potrzeby, stosując go nawet jeszcze dla naświetleń znajomych, ale szkody stąd wynikające nie występują zwykle natychmiast i dopiero po pewnym czasie występują one najaw, przyczem zainteresowani wcale się nie domyślają, że wina tu leży w bezmyślnem i jak najzupełniej zbędnem naświetlaniu bądź naturalnem, bądź sztucznem.

Nie ulega kwestji, iż promienie słoneczne, o ile padają wprost na ciało ludzi, działają często korzystnie w pewnych chorobach, atoli tu trzeba stosować pewien umiar, nierówny dla każdego. Wszystkie lekarstwa, podawane w zbyt wielkich dozach wywołują złe skutki, a niema tu różnicy co do promieni słonecznych.

Znamy przecież wszyscy następstwo zbyt silnego nasłonecznienia skóry po raz pierwszy. Skóra silnie czerwienieje, tworzą się pęcherze, następują bóle i częstokroć febry. Nawierzchnia skóry opada i wisi jakoby szmaty kawałami. Poddać się następnemu działaniu słonecznemu należy dopiero po zupełnem wyleczeniu tej przypadłości.

W sanatorjach, które stosują kąpiele powietrzne i słoneczne, przyzwyczaja się pacjentów powoli do światła i powietrza, dozwalając tylko początkowo na wystawianie części ciała na promienie słońca i postępując coraz to wydatniej. Nie wolno, aby nastąpiły jakieś podrażnienia albo uczucie nieprzyjemne. Zresztą istnieją osoby, które w ogóle nie znoszą słońca i dostają chorób skórnych, pęcherzowych i źle się na słońcu czują. Takie osoby winny natychmiast zaprzestać naświetlania.

Osoby, chorujące na serce, winny wstrzymywać się również od dłuższych działań słonecznych z powodu, iż zbytnie przegrzanie organizmu wywołuje za wielką pracę w obiegu krwi, a ten szczegół wpływa niekorzystnie na serce. Gdyby te osoby chciały mówić prawdę, to z pewnością przyznałyby, że kąpiel słoneczna nie stanowi dla nich przyjemności i że się po takiej kąpieli czują źle, co przecież chyba nie może być zadaniem służyć mającej zdrowiu kuracji. Niestety, ponieważ to obecnie modne, zatem chcą przedewszystkiem nawet osoby starsze, których serce wcale nie jest w porządku, dorównać młodszym.

Jednem z najniebezpieczniejszych zdań jest twierdzenie dość licznych ludzi, jakoby promienie słoneczne działały znakomicie na chorych na płuca. Właśnie zwykle jest przeciwnie. Specjalnie działa słońce niekorzystnie na osoby, u których występują krwawienia lub krwotoki. Mamy dużo ludzi, nie wiedzących, iż posiadają w swem wnętrzu niedoleczoną kawernę i ci grzeszą ciężko, gdy się zanadto wystawiają na działanie słońca. Niemniej jest mylnem zdanie, jakoby zahartowanie, przyzwyczajenie do każdej temperatury, było korzystnem dla płuczników, zatem uważają, że mogą się opalać, ile się zmieści. Opalonych, jak murzyni afrykańscy, mieliś-

my sposobność oglądać i stwierdzić zły stan ich zdrowia co do płuc, a choć homeopatja umie wyleczać gruźlicę, to niejednego z nich nie można już było uratować.

Kobiety, cierpiące na silne krwawienia perjodowe, narośla wewnętrzne itp. winny być bardzo ostrożne przy stosowaniu kąpieli słonecznych. Krwawienia się tutaj tylko mogą potęgować.

Ludzie nerwowi muszą być również ostrożni, tem więcej, że się zwykle nie używa nakrycia głowy. W kapeluszach z szerokiem rondem można już sobie pozwolić.

Najważniejszą regułą musi tu być niesfałszowane uczucie własne. Komu jest jasnem, iż się na słońcu denerwuje, kto się czuje źle i słabo, komu brak chęci do pracy, ten niechaj porzuci energicznie kąpiel słoneczną, tę metodę, która rozrosła się aż do form — głupoty.

Kto przeszedł jakąś chorobę, ten niechaj sobie nie zapisuje samodzielnie kąpieli słonecznych, ale poradzi się sumiennego lekarza. Taki jest jedyny sposób, aby pozostać przy zdrowiu.

Co czynić podczas gorąca?

Gustaw Meyrink, znany pisarz belgijski, napisał powieść, w której opisuje życie pewnego, opanowanego przez gorąco żołnierza, który musiał ubierać się w mundur asbestowy, aby nie pozapalać swego otoczenia. A właściwie mogłoby się to zdarzyć czasami i nam samym.

A nam samym dlatego, iż słońce grzeje częstokroć bezlitośnie temperaturą do 30 i kilku stopni, ale głównie dlatego, że organizm nasz, to właściwie jakiś gorący piec. Bez ustanku piec ten produkuje ciepło. Wszystko jedno, czy ścinamy drzewa, czy piszemy feljetony, czy tłuczemy kamienie lub obcinamy tylko kupony — na jedno to wychodzi: W nas tworzy się bezustannie ciepło!

Spróbujmy zaprzestać np. obcinania kuponów; nie pomoże to nic! Coś robimy stale, choćbyśmy nawet leżeli jak najwygodniej na kanapie: oddychamy przecież, trawimy, mamy bezustanny obieg krwi, a to wszystko stanowi pracę, nawet pilną pracę. Wprawdzie niema się czego wstydzić, gdy się pracuje, ale praca powoduje zawsze ciepło. Skoro świder się wgłębia w drzewo, staje się on gorącym; część energji mechanicznej świdra zamienia się w ciepło. Jeśli kupa mierzwy na podwórku gospodarza paruje, to dowód, iż w jego wnętrzu żyją i pracują różne grzyby, wytwarzające ciepło. Skoro zamkniemy parę żab w szklance wody, to wskaże nam termometr po krótkiej chwili przyrost temperatury o parę stopni. Najnowsze termometry, pozwalające odczytywać różnice temperatury nawet do jednej dziesięciotysięcznej stopnia, dowodzą, że temperatura podnosi się już na skutek ruchu nogi żabiej. A co dopiero mówić o nieustannej

czynności mięśni sercowych i oddechowych, przy równoczesnej pracy wątroby i nerek?

Czyż to dziwić się można, jeśli prawie, że się żywcem upieczby można? A właśnie tylko żywcem! Tego rodzaju opalanie wewnętrzne nieda się zamknąć, jak się zamyka kaloryfery centralnego ogrzewania w naszych mieszkaniach; skoro się zamknie ten piec, to zamyka się go na zawsze!

Nie można tu mówić o tem, aby zatamować wytwarzanie się ciepła; nie to jest zasadniczem pytaniem naszem. Pytanie nasze brzmi: „W jaki sposób pozbyć się tworzącego gorąca?"

Najlepiej za pomocą wody. Czasem nie pijąc dużo wody — bynajmniej! Właśnie odwrotnie, należy oddawać wodę. Litr wody oddanej usuwa jedną kalorję ciepłoty, a ociepla się zaledwie o jeden stopień; zanim się ta woda zamieni w parę, pozbyliśmy się przynajmniej 500 kalorji. Nawet szklanka gorącej herbaty usuwa pięćdziesiąt razy tyle ciepła, ile go naszemu organizmowi daje.

Środek to niezawodny i wypróbowany i zrobilibyśmy głupstwo, poprostu, gdybyśmy z niego nie korzystali. A czynimy to rzeczywiście i to niebardzo skromnie. Bezustannie, tak samo, jak wytwarzamy ciepło, oddajemy je za pomocą wody przez pot, a w wypadku nadzwyczajnym nawet przez parę. Odbywa się to zwykle w tak małych ilościach, że potrzebowalibyśmy aparatów, aby to stwierdzić. Najlepiej skontrolować to można, kiedy poddajemy się egzaminom i takowe złożymy, a jeszcze więcej, kiedy ich nie złożymy; toż pocimy się i parujemy wprost ogromnie. Kiedy z ciężką walizą w ręku śpieszymy się na pociąg, mający natychmiast ruszyć, to nie potrzeba wcale aparatu, aby poznać, że parujemy.

Zresztą nie inaczej czynią i zwierzęta. Choć one nie są w stanie pocić się w stopniu takim, jak my, to i ich metodą ochłodzenia jest oddawanie wody. Pies podczas gorąca wysuwa język mokry z powodu śliny; skoro pies szybko oddycha, to paruje dużo wody.

Tylko parowanie i oddawanie wody umożliwia nam utrzymywanie naszej temperatury na normalnej wysokości. To oddawanie i parowanie wody usuwa zbytnie ciepło, lecz prócz tego przeciwstawia się zbytniemu wytwarzaniu się ciepła, któreby nastąpiło z pewnością przy temperaturze znacznie wyższej niż naszego organizmu.

Jeśli się nie pocimy lub pocimy się zaledwie widocznie, wówczas oddajemy dziennie około trzech czwartych litra potu. Pewien osobnik, który jechał konno po południowo-kalifornijskim stepie przy 45 stopniach ciepła, stracił 10 litrów potu. Pewien gracz w piłkę nożną stracił na wadze 7 kilo po grze, trwającej 70 minut. Jeszcze inny biegacz maratoński stracił 4 i ćwierć kilo w ciągu 3 godzin!

Skoro się wodę oddaje, trzeba koniecznie tracić na wadze, a ponieważ ciągle wodę oddajemy, tracimy też ciągle na wadze. Potrzeba tu tylko wagi precyzyjnej, aby ustalić ten fakt. Nawet w łóżku tracimy na wadze i wstajemy co dnia lżejsi o kilkanaście gramów, ni-

żeśmy się położyli. Byłby to najlepszy sposób odtłuszczający, gdyby nie trzeba przytem się głodzić i umierać z pragnienia.

Na stawione w tytule artykułu naszego zapytanie, co czynić podczas gorąca, daliśmy — zdaje nam się — wystarczającą odpowiedź.

Letni wypoczynek.

Porą letnią nazywamy dziś czas kalendarzowy słoneczny, a uważamy czas ten za najkorzystniejszy w roku dla wypoczynku. Złożyło się tak jakoś, że w tym czasie przypadają wakacje szkolne — lipiec i sierpień — i z powodu tego faktu przeważna część letników i wypoczynkowców zalicza właściwie tylko te dwa miesiące do czasu letniego. Jest jednak zrozumiałem, że duża część społeczeństwa nie może korzystać właśnie w tych dwu miesiącach z wypoczynku, a nadmierne wyjazdy w dwu tylko miesiącach powodują w miejscowościach uczęszczanych przepełnienia i nieprawidłowe funkcjonowanie tak obsługi na miejscu, jako i dojazdów.

Z powyższych względów trzeba się przystosować tak, aby wszystko odbywało się możliwie sprawnie, zatem należy porę wypoczynkową przedłużyć na cały czas ciepły i słoneczny.

Jaki cel przyświeca nam podczas wyjazdu w porze letniej? Otóż celem tym jest — wypoczynek i zebranie świeżych sił do pracy na czas późniejszy. Odpoczynek po dłuższej pracy jest konieczny, a wiedzą o tem dziś prawie już wszyscy; nawet ustawodawstwo społeczne przejęło się koniecznością wypoczynku.

W obecnych czasach nie wyjeżdża się już tylko dlatego, że w mieście nie można wytrzymać, jak to dawniej bywało. Dziś, kiedy wodociągi i kanalizacje w każdem szanującem się nawet polskiem mieście istnieją, kiedy po miastach powstają coraz to liczniejsze zieleńce, parki i ogrody, wytrzymać i w miastach można. Zresztą, kogo stać na to, ten niechaj wyjeżdża w porze letniej z miasta, ale gdy niema dzieci w wieku szkolnym, radzimy, aby wyjechać przed sezonem szkolnym lub po upływie tegoż. Będzie miał pobyt przyjemniejszy, bez natłoku i dość znacznie tańszy. Dodać tu możemy, iż wypoczynek dłuższy jest już sam przez się leczeniem.

Jeśli mowa o cierpiących na jakieś zastarzałe choroby — które, jak wiadomo, wylecza znakomicie homeopatja — i potrzeba komuś zabiegów leczniczych, niechaj taki pacjent udaje się do miejscowości, gdzie praktykują znani dobrzy lekarze. Mamy u nas w Polsce możność wyjazdów dla wypoczynku i kuracji przez cały prawie rok, a zatem i w miesiącach zimowych, przyczem zwracamy uwagę, iż zrozumieli to już liczni obywatele, że wyjazdy zimowe nietylko w niczem nie ustępują letnim, ale mają liczne przyjemności i zalety ich podnoszą szczególnie sportowcy.

Przypominamy też, iż fizycy niemieccy i szwajcarscy stwierdzili, że najsilniejsze promieniowanie słońca przypada na wiosnę i jesień. Wprawdzie latem jest słońce bardzo silne, promienie jego, wszakże są osłabione dość znacznie wskutek unoszącej się w powietrzu pary wodnej i kurzu. I właśnie z tego względu znaczenie wielkie mają dla odświeżenia organizmu wyjazdy wiosną i jesienią.

Takie są ogólne rady dla potrzebujących wypoczynku naszych Czytelników. Nie będziemy wyliczali miejscowości kuracyjnych, stosownych na pewne choroby i niedomagania, gdyżby to wyglądało na reklamę, a my reklamować żadnego uzdrowiska lub zdrojowiska nie zamierzamy. Możemy tylko powiedzieć, iż posiadamy w Polsce zdrojowiska przynajmniej tak dobre i dziś już dosyć komfortowo urządzone, że wyjeżdżać zagranicę nietylko nie potrzebujemy, ale byłoby to tylko zgoła zbędnym zbytkiem i grzechem wobec własnego społeczeństwa.

Sposobności do plażowania, zaprowadzającego się coraz to ogólniej, mamy w kraju bardzo dużo i to nietylko nad morzem naszem. Chcemy tutaj tylko wspomnieć, że ze stanowiska higjeny nie mamy nic do nadmienienia przeciwko plażowaniu jako takiemu, ale pod warunkiem — nie zaniedbywania ruchu fizycznego, szczególnie dla osób dorosłych, prowadzących siedzący tryb życia. Bierne leżenie nie wyrównywa ubytku sił oraz wadliwego obiegu krwi; gry i ćwiczenia fizyczne są tu konieczne.

Najazd na zdrowie nasze.

Bez brania względu na międzynarodowe umowy i postanowienia Ligi Narodów oraz życzenia Czerwonego Krzyża odbywa się i w roku bieżącym najazd wielkiej masy latającej na nasze zdrowie. Zamiarem najazdu jest zbieranie skądkolwiek zarazków chorobowych i rozpowszechnianie ich pomiędzy ludźmi. Są to dwupłatowce specjalnego gatunku, których w porze zimowej prawie że nie spotykamy, a które z nastaniem wiosny występują ogromnie licznie, aby latem otaczać nas olbrzymiemi masami, idącemi w miljardy. Towarzystwo to jest międzynarodowem i żaden kraj, żaden naród uchronić się przed jego najazdem nie może. Zatem zjednoczmy się i podejmijmy ostrą walkę

przeciw muchom!

Któż z nas nie zauważył już wielokrotnie, jak muchy siadają na przedmioty, przepełnione zarazkami chorób, na leżące trupy zwierzęce, na wydzieliny ludzkie itp., aby wprost stamtąd usadowić się na naszym talerzu, na nasze masło, na szklankę do picia itd. Jakie niezliczone ilości zarazków roznoszą muchy w ten sposób, ile chorób wywołują, przenosząc mikroby na nogach i włoskach swych, trudno sobie wyobrazić, a wszystkie te zarazki połykamy bezwiednie, nie myśląc o powstającem na tem tle niebezpieczeństwie.

Lecz nietylko w ten sposób przenoszą muchy miljardy zarazków chorobowych; ich własne wydzieliny, które pozostawiają na naszych środkach żywnościowych lub naczyniach są następnie niemniejszem źródłem chorób. Doświadczenia, prowadzone przez długie lata przez sumiennych badaczy, udowodniły jak najściślej, że dużo chorób przewodu pokarmowego, tyfusów, paratyfusów, czerwonki i rozwolnień podczas lata, zawdzięczamy roznoszeniu zarazków przez muchy. Niemniej udowodniono w czasach ostatnich, że muchy rozpowszechniają także — gruźlicę.

Atoli gdyby nawet muchy nie wywołały u nas poważnej choroby, to jednak są one szkodliwe nietylko dla nas samych, ale przedewszystkiem dla dzieci naszych, gdyż przeszkadzają we śnie i szkodzą w ten sposób również zdrowiu.

Wobec przytoczonych tu faktów ma każdy z nas obowiązek tak w interesie własnym, jak i ogółu, podjąć natychmiast systematyczną walkę przeciw pladze much.

Niemiecki urząd zdrowia publicznego przeprowadził przed kilku laty szeroko zakrojoną kampanję przeciwko muchom, mianowicie po wsiach i osiągnął rzeczywiście wyniki niezwykłe, ale taką walkę trzeba przeprowadzać corocznie, gdyż tylko stałe i coroczne tępienie much może przynieść reformę.

Jako najważniejsze środki obronne uważamy:

Należy mieć jak najzupełniej pozamykane doły ustępów.

Nawóz należy składać jak najdalej od mieszkań ludzkich.

Niszczyć zarodki much przez przerabianie nawozów.

Okrywać potrawy wszystkie kloszami szklanemi lub gazowemi.

Zamykać okna, na które świeci słońce, a używać okien z siatki gazowej.

Wytwarzajcie przewiewy, mianowicie po zachodzie słońca!

Rozpylajcie dobry proszek przeciw muchom po pokojach i stajniach!

Ustawiajcie możliwie dużo muchołówek dla chwytania owadów i trujcie je papierem zatrutym!

Zabijajcie, ile możecie, much klapkami na muchy!

Wojujcie, jednem słowem, z muchami, gdzie się tylko nadarza sposobność.

Zdolność rozrodcza much jest olbrzymia. Każda para much znosi co 2 tygodnie około 200 jaj. Z dwu much w kwietniu powstaje miljard w sierpniu. Z tego powodu należy tępić przedewszystkiem muchy zimą i wiosną.

Jeszcze raz prosimy w interesie własnym każdego człowieka: Wypowiedzcie nieubłaganą wojnę muchom i tępcie je niemiłosiernie!

Miękkie paznokcie.

Zbyt miękkie paznokcie doprowadza się do pożądanej twardości przez codzienne nacieranie (każdego wieczoru) sokiem cytrynowym.

Hartowanie ciała zimnemi kąpielami.

Pisaliśmy już o tem, iż hartowanie ciała jest koniecznością, dziś chcemy podać jeden z najskuteczniejszych sposobów.

Przedewszystkiem ustalimy, iż istnieją właściwie dwa sposoby hartowania ciała. Pierwszy, to ogólne przyzwyczajanie się do przebywania na powietrzu bez względu na jego temperaturę czy stan pogody. Drugi sposób, to działanie na skórę zimną wodą w celu przytępienia wrażliwości skóry, czyli t. zw. odruchów zimna. Zatem kąpiele rzeczne czy morskie, prysznice, wreszcie zimne nacierania całego ciała.

Wszystkie te zabiegi, wykonywane rozważnie i rozsądnie, z zachowaniem odpowiednich środków ostrożności, nadewszystko planowo i systematycznie, doskonale spełniają swoje zadanie, osłabiając wrażliwość naszego układu nerwowego na nagłe zmiany temperatury. Pamiętać jednak należy, że ten sposób hartowania, jeżeli ma być skuteczny, musi być prowadzony stale, bowiem, jak wykazują doświadczenia, po przerwaniu odnośnych manipulacyj, układ nerwowy tem rychlej powraca do dawnego stanu przewrażliwienia.

Pierwszym środkiem ostrożności, który zachować należy przy używaniu rzecznych lub morskich kąpieli — także kąpieli w basenach — jest zanurzanie się w wodzie dopiero po zupełnem wypoczęciu i ochłonięciu ze zgrzania po przechadzce, jaką odbyliśmy, aby dostać się do kąpieli. Osoby szczególnie wrażliwe na nagłe zetknięcie z zimną wodą, winny przed wejściem do kąpieli natrzeć zimną wodą kark, piersi, brzuch, a zwłaszcza okolicę serca, aby stopniowo oswoić się z zimnem, bowiem nagły wstrząs, spowodowany ostrą zmianą temperatury środowiska, może wywołać niebezpieczny skurcz naczyń krwionośnych.

Nie należy też wchodzić do zimnej kąpieli o przepełnionym żołądku. System osuszania się po zimnej kąpieli na piasku wybrzeża na pełnem słońcu nie należy do trafnych ani godnych zalecenia. Nadewszystko narażać to może na niebezpieczne u osób z delikatniejszą skórą zwłaszcza oparzenia słoneczne, wywołujące często nader bolesne stany zapalne skóry, oraz, co gorzej, na porażenia słoneczne, występujące w postaci gwałtownych mdłości, silnego bólu głowy, a nawet utraty przytomności.

Lekarze coraz to bardziej też ostrzegają przed nadmiernem wystawianiem ciała, nadewszystko nieosłoniętej głowy, na wpływ palących promieni słońca.

Po kąpieli najlepiej przedewszystkiem osuszyć skórę, wycierając ją silnie włochatem prześcieradłem, czy ręcznikiem, aby wywołać większy i raźniejszy obieg krwi, a dopiero potem wypocząć na piasku wybrzeża, aby po spożyciu podczas tego odpoczynku przyniesionego z sobą posiłku, mieć siły do odbycia dłuższej przechadzki.

Rozpocząć używanie zimnych kąpieli należy podczas dni ciepłych, aby potem nie przerywać już ich podczas pory chłodniejszej,

aż do późnej jesieni. Zdarzają się odważni, kontynuujący kąpiele rzeczne i w zimie, jest to wszelako eksperyment bardzo ryzykowny, którego polecać nie należy.

Kuracja zdrojowa.

Kiedyś arystokratyczne damy przeprowadzały umieszczenie warunku w kontraktach ślubnych, mocą którego mogły co drugi rok wyjeżdżać do wód. Taka była moda szesnastego wieku. Dziś panie nasze nie potrzebują już podobnych kontraktów; dziś liczą na wpływ swych przekonywujących argumentów i... wyjeżdżają corocznie do wód.

Jeśli się jednakże zdarzy, iż mąż czyni pewne trudności, to nie udają się do sądów, tylko do medycyny. Medycyna jest zawsze zwolenniczką wysyłania pań do wód, wychodząc z założenia, iż należy corocznie poddawać organizm swój porządnemu oczyszczaniu, tak, jak się czyści gruntownie mieszkania i przynajmniej raz do roku także — sumienia.

Arystoteles nazwał podróż do wód sprawą pośrednią pomiędzy przyjemnością fizyczną a duchową, albo raczej zespoleniem obu i rzeczywiście uważano wody za czasów dawniejszych jako środek leczniczy na wszystkie choroby. Wprawdzie lekarze ówcześni przypisywali niektórym zdrojowiskom specjalne właściwości lecznicze, dlatego radzono się ich przed wyjazdami i oni byli tymi, którzy umieli coś opowiadać, gdy się udawano w podróż, jak na owe czasy, długą i kosztowną. Na ogół jeżdżono wszakże do tych samych wód, gdy chodziło o sparaliżowanych, epileptyków, skrofulicznych, nerwowych, chorych na żołądki i wreszcie zdrowych.

I właśnie ta uniwersalność spowodowała zanik zaufania do zdrojowisk. Nadszedł czas, w którym ludzie stawali się tak nierozsądnymi, że chcieli być rozsądnymi. Każda choroba winna była posiadać swój gatunek bakterji, a każda bakterja winna była posiadać swoją szczepionkę. Ludziska chcieli koniecznie zawsze wiedzieć „dlaczego", a tu w sprawie zdrojowisk nie można im było dać odpowiedzi dostatecznej.

Jest jasnem, iż medycyna opiera się na doświadczeniu. Przypuszczać można, że pierwsi ludzie wtykali każdą roślinę w usta. Jeśli ta miała smak przyjemny, to mówili, iż to pokarm, a skoro smak miała nieprzyjemny, uważali, iż to lekarstwo. Możnaby sobie wyobrazić, że w ten sam sposób odkryto też zdroje. Jeśli woda zdroju miała smak normalny, to służyła ona za napój, gdy smak był niedobry, służyła ona dla celów leczniczych. I tak zapatrywano się może lat kilkadziesiąt tysięcy lub więcej, atoli, co za pożytek mamy my dzisiejsi, gdy widzimy wyniki pewnych wód, a nie wiemy, czemu te wyniki przypisywać?

Dziś nie wystarcza być dobrym, aby znaleźć uznanie; dziś trzeba rozumieć także teoretyczną stronę sprawy.

Jeśli wymagamy, aby nam wody dalej służyły w celach zdrowotnych, to potrzebna nam tu pewna teorja. Aktywność radjowa, mówiąca i obiecująca tak dużo, lecz nie umiejąca niczego udowodnić, straciła urok nowości. Udano się pod opiekę chemji, ale ta nie zdołała nam dotychczas udowodnić, że odnośną wodę umie już spreparować w laboratorjum i taksamo nie umie wytłumaczyć, dla-
spreparować w laboratorjum i taksamo nie umie wytłómaczyć, dlawiemy, osobowość.

I tak nam nic innego nie pozostaje, jak wyjaśnienie wyników pewnych zdrojów właśnie ich dobremi wynikami. Na ogół przypisywać trzeba przeważną ilość cierpień nieodpowiedniemu działaniu przewodu pokarmowego oraz złej przemianie materji, dlatego można sobie łatwo wyobrazić, że na skutek picia wód odnośnych i tak pobudzonej czynności kiszek, nerek i skóry, osiąga się pewne dodatnie rezultaty, atoli u wód kąpią się przecież ludzie także.

I tu powoduje chyba zmiana, spowodowana kąpielami zmianę w organiźmie. Podrażnienie wywołane kąpielą stanowi pewien rodzaj ataku na organizm, który mobilizuje natychmiast środki obronne. I tak np. krótki zimny natrysk powoduje odświeżenie organizmu tylko dlatego, iż go oszukano. Zimny natrysk wywołał tu wyobrażenie w organiźmie, iż nastąpi zimno i natychmiast ten organizm zmobilizował wszystkie siły odporne, aby się przeciwstawić atakowi. Zaledwie udało się siły odporne zespolić, już atak się skończył i biedny oszukany organizm musi teraz siły zmobilizowane zużyć w innym kierunku. Kąpiele zdrojowe stanowią zatem delikatny rodzaj podrażnienia dla osiągnięcia przemian w organiźmie.

Teorja powyższa jest przecież chyba dostatecznie przekonywającą, a nie daje ona nam niczego znów nowego, gdyż już nasz dr. Hahnemann i dr. Hufeland starali się wytłómaczyć działanie wód na organizmy w sposób podobny.

Takie wytłómaczenie zdołałoby nam też wyjaśnić, jak to możliwe, iż jedne i te same wody mogą działać korzystnie na całą ilość cierpień. Leczy jedynie lekarz nasz wewnętrzny, a działanie wody odpowiedniej tego lekarza zniewala do pracy.

Przy tej sposobności pozwolimy sobie zwrócić uwagę Czytelników naszych na pewien szczegół, którego nie poruszy żaden allopata, a mianowicie: Picie wód w zdrojowiskach działa tylko wówczas najkorzystniej, gdy się pije **mało** wody. Zwyczaj picia po kilka dużych szklanek codziennie, rzetelnego wyniku nie daje. Tylko po pół szklanki radzimy pijać codziennie, a wynik ostateczny będzie nierównie dla poprawy zdrowia korzystniejszy.

Czyż to w porządku, że z nastaniem ciepłych dni otwierają się wszystkie okna i słychać wówczas kiepskie ćwiczenia fortepianowe lub głośniki radjowe, przez co sąsiedzi mają niemiłe chwile? Czyby nie można na czas takich ćwiczeń lub głośnych produkcji radja, zamykać okien?

Na wędrówce.

W tych dniach rozpoczną się coroczne wielkie wakacje i wolność dla młodzieży na kilka tygodni. Z tą chwilą rozpoczynają się czasy wędrówek pieszych do bliższych lub dalszych okolic kraju, a nawet czasami do krajów obcych. Czyż można sobie wyobrazić coś piękniejszego i przyjemniejszego, jak wędrówki po pięknym, szerokim świecie, będąc młodym, zdrowym i wesołym i co ważne, nie zniewolonym pamiętać o jutrze i jego obowiązkach. Nie dźwigać z sobą ciężkiego pakunku, a wsercu mieć radość życia oraz poczucie wolności — to w tym wypadku prawo, jakie posiada młodość.

Niechaj młodzież śpiewa podczas wędrówek pieśni przygodne lub patrjotyczne, ale niechaj nie wrzeszczy, a przedewszystkiem nie w lasach ze zwierzyną; a już zupełnie nie wolno krzyczeć podczas przechodzenia obok lub w pobliżu domów, w których znajdują się ludzie, potrzebujący wypoczynku.

Niechaj się młodzież cieszy widokiem kwiecia polnego, ale niechaj nie zrywa bezmyślnie i do tego masowo tego pięknego kwiecia, aby go po drodze rzucić po chwili. Prosimy zawsze pamiętać o tem, iż niejedną rzadką roślinę wytępiono w ten sposób u nas zupełnie. Niemniej należy pamiętać, że i inni chcieliby się cieszyć widokiem rosnących kwiatów.

Podczas wędrówki radzimy przyjmować pożywienie w lesie lub w punkcie takim, gdzie roztacza się piękny widok na okolicę, jednakże nie wolno pozostawiać w miejscu wypoczynku papierów od sera, mięsa i wędlin, a jeszcze mniej puszek po konserwach.

Wolno wpisywać nazwiska swoje do wszystkich ksiąg podróżnych, nie wolno zaś wydrapywać nazwisk na ścianach, a jeszcze mniej uwieczniać je na korze drzew lub na ławkach.

Niechaj sobie młodzież myśli, że świat należy do niej, ale niechaj przytem nie zapomina, iż właśnie dlatego jest współodpowiedzialna za dalszą jego piękność i jego spokój.

Zżuwaj potrawy dokładnie!

Dokładne i powolne zżuwanie pokarmów koniecznem jest, aby zżuwane potrawy pomieszać dobrze z śliną. Ślina zawiera bowiem soki trawienne. Jeśli potrawy znajdą się w żołądku niedostatecznie pogryzione, to trawienie staje się utrudnionem i powstają choroby żołądkowe. Niedostatecznie pogryzienie pożywienia może pochodzić ze zbyt pospiesznego jedzenia, dlatego należy jadać powoli. Niemniej powodem niedostatecznego pogryzienia pokarmów mogą być kiepskie zęby. Dobre uzębienie, to najważniejszy warunek dobrego trawienia. Powodem niejednego cierpienia żołądkowego jest zły stan zębów. Zachorzenia w jamie ustnej mogą także stać się przyczyną niedostatecznego zżuwania pokarmów.

Dziewięć dziesiątych naszego szczęścia zależy od zdrowia.

Środki spożywcze tylko świeże!

Nie jadać nic zepsutego!

Temperatura letnia posiada dla środków spożywczych pewne niebezpieczeństwa. A niebezpieczeństwa te umniejszyć jest wdzięcznem zadaniem pani domu. Chcielibyśmy poniżej podać niektóre rady, które może przydadzą się niejednej z pań.

Pierwsza i najważniejsza rada: Środki spożywcze przechowywać w miejscu chłodnem i ciemnem. nie należy ich kłaść na wysokie szafy, ponieważ powietrze pokojowe w górze jest cieplejsze, najlepiej kłaść na posadzkę kamienną. Lodownię trzeba regularnie wymywać gorącą wodą, do której dodano sody, co niszczy bakterje.

Pokarmy wstawia się do lodowni jedynie zupełnie oziębione, inaczej lodownia przejmuje zapach wstawionych potraw i temperatura się wewnątrz podwyższa. Kto nie posiada lodowni, temu radzimy używać innego środka chłodzącego, a mianowicie kawał **płótna,** które nabyć można tanio. Płótnem otacza się masielniczkę, naczynie z mlekiem, karafkę z wodą itd. Zawarta w płótnie woda wyparowuje i obniża temperaturę, — rozumie się. iż płótno trzeba uprzednio dobrze zmoczyć. Aby zapobiec wysuszeniu się płótna, np. nocą, należy rogi tegoż umieścić dość głęboko w naczyniu z wodą, w którem wstawiono naczynie z potrawą. Płótno przyjmuje stale wodę z naczynia w miarę parowania i obniża w ten sposób temperaturę potrawy.

Na noc najlepiej wystawiać wszystko na otwarte okno, rozumie się przykryć kloszem gazowym dla ochrony przed muchami, albo wystawiać na balkon. Wczesnym rankiem należy zabierać wystawione potrawy zanim się słońce ukaże, gdyż słońce natychmiast stanowi niebezpieczeństwo.

Płótno mokre dobre jest również w celu przechowywania plasterków salcesonów, jeśli się plastry ułoży na talerzu i drugim talerzem przykryje. Gdyby trzeba przechować ser, wówczas należy przepoić płótno w solonej wodzie, mleku lub piwie. Miejsce, gdzie ser nakrajano, smaruje się lekko masłem. Aby ser się nie psuł z powodu wilgoci, trzeba pod klosz włożyć kawałek cukru twardego.

Specjalnie wędliny, ryby i konserwy psują się łatwo, a zepsute mogą szkodzić, a nawet spowodować śmierć. Śmietany i potraw kwaśnych nie wolno przechowywać w naczyniach metalowych, tak samo inne potrawy, gdyż szkodliwość ich jest częsta. Z zasady nie należy przechowywać przez noc resztek, nigdy nie przechowywać napoczętych puszek konserw, nigdy nie kupować konserw w puszkach rozdętych, nierównych. Reszt gotowych potraw nie pozostawiać nigdy inaczej, jak pod przykryciem, aby nie zwabiać owadów. Obowiązkiem pani domu, aby stwierdzać ściśle przystosowywanie

się pokryw na naczyniach i dokładne zamykanie się drzwi do spiżarni.

Surowej wołowiny, mającej być przechowaną, nie wolno myć, ponieważ woda przyspiesza proces gnilny. Jeśli trzeba koniecznie wołowinę świeżą zetknąć z wodą, to następnie radzimy oblać mięso gorącym tłuszczem, aby wilgoć wyparowała. Najpraktyczniej postąpimy, gdy mięso, mające być zachowanem do dnia następnego, natrzemy solą, włożymy do octu, lub — jak to przeważnie z cielęciną się czyni — włożymy mięso do mleka i przechowamy w naczyniu przykrytem. Mięsa na pół ugotowanego nie można pozostawić w tej samej wodzie na noc, mianowicie w naczyniu przykrytem, gdyż na skutek procesu kwaśnienia, łatwo ulec może zepsuciu. Raz na zawsze: Mięsa gotowanego lub pieczonego nie wolno przykrywać, wolno jedynie pokryć je kloszem drucianym lub lekką chustą, aby kurz na mięsie nie osiadał.

W celu utrzymania w świeżości masła, trzeba się również posługiwać mokrem płótnem, albo wkładać je do przegotowanej i ostygłej wody z solą, jednakże zawsze przechowywać masło w ciemności i przykryte.

Kto zamierza czas dłuższy przechowywać mleko możliwie świeże, temu radzimy dodać do mleka podczas gotowania łyżkę stołową cukru na litr mleka. Tak ugotowane mleko trzyma się nawet w jasności i podczas grożącej burzy w stanie użytkowym dni kilka. Można też butelkę z mlekiem wstawić do wody i owinąć płótnem, jak powyżej opisano. W naddatku można na naczynie z wodą postawić donicę od kwiatów, dnem do góry, nad naczyniem, w którem przechowuje się butelkę z mlekiem.

Ziemniaki w stanie ciepłym i obrane, przechowywane czas dłuższy pod przykryciem, mogą wywoływać zatrucia solaniną.

Niemniej ser może zawierać niebezpieczne trucizny, choć nie gospodarzą w nim znane robaczki, a następstwem zjedzenia takiego sera są ciężkie zachorzenia przewodu pokarmowego.

Tak samo dzieje się z rybami, a mianowicie z grzybami. Skoro zauważymy puszki o pokrywie podniesionej cokolwiek łukowato, wówczas wiemy, iż nie wolno nam spożywać tak zepsutego pożywienia, choćby grzyby wyglądały zdrowo i twardo.

Jeśli zauważymy w gatunkach mąki pewien rodzaj oprzędu, to widzimy napewno oznaki zepsucia; takiej mąki używać nie wolno — precz z nią!

Jarzyn kupuje się przeważnie tyle, ile ich potrzeba chwilowo, gdyby jednakże z powodu taniości nadarzył się zakup większy, to należy pamiętać o następujących przepisach:

Główki sałaty pakuje się mocno do kosza z korzeniami w górę sterczącemi, i kładzie się na nie jakąś mokrą chustę, kalafiory owija się w papier pergaminowy i przykrywa je własnemi liśćmi zielonemi. Zwiędłe warzywa wkłada się do wody z solą, atoli nie trzeba pozostawiać ich w wodzie zbyt długo, kładzie potem na durślag, aby woda ociekła, poczem przechowuje się je w misce przykrytej. Pomi-

dory wkłada się w celu przechowania dłuższego do wody z solą. Ogórki zielone trzymają się znakomicie, jeśli się je dokładnie wodą i szczotką omyje, następnie dobrze wytrze i w końcu natrze białkiem z jajka. Następnie zawiesza się takie ogórki w ubikacji przewiewnej na jakimś sznurze. Szparagi owija się dobrze w mokre płaty i kładzie na posadzkę kamienną. Groszek zielony pozostawia się w strąkach, a zieloną fasolę zużywać jedynie w stanie zupełnie świeżym.

Nie należy nigdy kupować owocu nadgniłego, zjełczałego i kwaskowo pachnącego, gdyż owoc taki jest niebezpieczny dla zdrowia; lepiej zakupić mniej, ale pierwszej jakości, jak zresztą potrzeba się trzymać tego przepisu przy zakupnie wszystkich środków żywnościowych.

Nakoniec: W porze gorącej nie wolno kupować więcej, jak potrzeba codziennie, gdy chodzi o rzeczy łatwo się psujące. Nie gromadzić zapasów, choćby nadarzyła się sposobność nabycia bardzo taniego. Zysk traci się, zużywając więcej, a przedewszystkiem, że znaczną część trzeba odrzucać. Radzimy pozostać wiernymi temu przepisowi, choćby przyszło czasami obywać się dzień lub dwa bez życzonych środków żywnościowych.

Kuracje odtłuszczające.

Przyznać trzeba, że obecny ubiór kobiecy odpowiada na ogół wymaganiom, dotyczącym pielęgnowania ciała. I tu pokazuje się, jak moda działać może wprost wychowawczo, skoro zauważymy następstwa noszenia krótkich sukienek. Należy tylko przyglądnąć się nogom młodych i młodszych kobiet, a zauważymy najczęściej nogi dobrze ukształtowane, a pochodzi to stąd, że z powodu mody poświęca się dużo uwagi udoskonaleniu cielesnemu już nawet od kołyski. Dawniej matki nie zwracały prawie wcale uwagi na kształt nóg u dziewcząt, licząc się z faktem, iż długa suknia błędy zakryje. Dziś przeciwnie poświęca się dużo uwagi, aby nie tylko całe ciało, ale i nogi, posiadały kształty odpowiednie. W przeciwieństwie do czasów niedawnych, kiedy kobiety z powodu słabej muskulatury pleć nie umiały się obywać bez sztywnego gorsetu, obecnie organizm wygimnastykowany nie wymaga jakiejś podpory, ponieważ muskulatura własna daje dostateczną podporę.

A jednak moda obecna posiada także i złą stronę, a jest to wymaganie smukłej linji (choć dzisiaj się powoli zdanie co do smukłości poczyna zmieniać). Moda działa jakoby suggestja masowa, a z tego powodu męczą się kobiety młode i nawet starsze, aby nie stracić owej linji.

Aby być chudą zużywają kobiety masy energji, któreby można poświęcić celom dużo lepszym i korzystniejszym. Wymagania mody zawsze jeszcze są tego rodzaju, że nie wolno przybierać na wadze. I prawie żadna z kobiet nie wierzy, iż podejmowane chroniczne kuracje głodowe, to powolne, ale i zupełnie pewne samobójstwo.

Niebezpieczeństwa silnego i stałego odtłuszczania powstają na tle nieczynności mięśni żołądkowych i innych organizmu. Mięśnie te z powodu nieczynności słabną coraz to bardziej i odmawiają służby nawet przy dość słabem ich zapotrzebowaniu. Z braku pokładu koniecznego tłuszczu zmienia się wewnątrz pozycja kiszek, nerki wędrują i żołądek zwiesza się częstokroć jakoby próżny worek aż w miedniczki. Rozumie się, że i serce, jako mięsień dla braku regularnej pracy traci swe siły. Odporność przeciw chorobom zanika, a choroby z powodu niedostatecznego odżywiania mają podłoże jak najpodatniejsze, o czem mieliśmy sposobność przekonywania się na tysiącach wypadków podczas wojny światowej.

Zanim która z Pań zdecyduje się na odtłuszczanie, radzimy poradzić się sumiennego lekarza. Gdy chodzi o piękność, to przecież wiemy, iż Panie nie liczą się z wydatkami, jak np. przy pielęgnowaniu włosów. O ileż potrzebniejszą jest rada sumiennego fachowca, gdy wchodzi w rachubę tak ważna sprawa dla całego organizmu, jak kuracja odtłuszczająca, a przecież taka kuracja zalicza się również do działu „upiększania". Zdrowym Paniom tem potrzebniejsza jest dobra rada i odpowiednie wskazówki, gdyż przy treningu i forsowaniu ciała, a przytem niedostatecznem odżywianiu, powstają duże szkody organiczne.

Paniom, któreby życzyły sobie odtłuszczenia, poradzić możemy, aby wstrzymywały się od używania słodyczy i zup, ewentualnie dwa razy w tygodniu nie jadały i nie pijały nic innego, jak tylko 2 do 3 litrów mleka, obojętne, czy to słodkiego, czy kwaśnego, a osiągną cel swój bez narażania organizmu na wielkie niebezpieczeństwa. Kuracje w sanatorjach albo w odnośnych uzdrowiskach i wodach, nie prowadzą do celu pomimo chwilowego pozoru wyników, gdyż brak takim kuracjom stałości.

W jaki sposób utrzymać młodość, piękność i dobrą figurę?

1. Wolno używać pudru, jeśli skóra jest tłustą, należy wszakże pamiętać, aby każdego wieczoru przed udaniem się na spoczynek nocny zmywać puder zimną wodą. Puder jest szkodliwy dla skóry, jeśli się na niej zbyt długo znajduje.

2. Włosy należy myć regularnie. Masaż głowy dopomaga do porostu włosów, odświeża i zasila nerwy głowy oraz przyczynia się do zanikania bólów głowy.

3. Róż (szminka) zawsze szkodzi skórze. Przez czas dłuższy stosowane środki upiększające rujnują skórę, przyczyniają się do przedwczesnego starzenia się i wywołują znacznie wcześniej zmarszczki.

4. Ciało kobiety trzeba codziennie obmywać przynajmniej zimną wodą. Lepiej jeszcze poddawać się zimnym natryskom lub uczęszczać do kąpieliska i pływalni. Ciepłe codzienne kąpiele rozmięk-

czają, podczas gdy zimne hartują, odświeżając skórę i nerwy.

5. Ciepłe kąpiele można używać wieczorami. Stanowią one rodzaj masażu skóry i konieczne są dla pielęgnowania ciała. Dodatek ekstraktu z igieł sosnowych wzmacnia nerwy.

6. Przed ubieraniem się należy przynajmniej pięć minut gimnastykować. Trzeba robić takie ćwiczenia gimnastyczne, które męczą cokolwiek organizm i wpływają na elastyczność całego ciała.

7. Sztywnego i wysokiego gorsetu się dziś już nie nosi, w to miejsce wąski pas, utrzymujący brzuch i biodra w równowadze, przyczem żołądek i wątroba pozostają wolne. Bez pasa mógłby organizm kobiecy nabyć złe kształty i nie dawać brzuchowi podpory, którą przecież ten brzuch potrzebuje ze względów zdrowotnych.

8. Należy codziennie używać przynajmniej godzinę do dwóch godzin świeżego powietrza, Kto nie życzy sobie, aby wpadać w otyłość, temu radzimy pochodzić po obiedzie około 10 minut i dopiero po tej przechadzce się położyć.

9. Sypianie po obiedzie przyczynia się do otyłości, ale bez snu poobiednego nabywają kobiety z łatwością nerwowości i dostają zmarszczek.

Trzeba tu zatem wybierać to, co w danym wypadku zdaje się być praktyczniejszem. Najlepiej będzie, gdy pochodzimy, a następnie dopiero się położymy. Sypianie w dzień nie zastępuje nigdy snu nocnego. Do snu nocnego trzeba się układać możliwie wcześnie, najpóźniej o 10-tej, a wstawać po ośmiu godzinach.

10. Każda kuracja odtłuszczająca przyczynia się do szybkiego starzenia się. Zatem ostrożnie z taką kuracją!

Dobrze jest, gdy się zje jabłko przed jedzeniem zwykłem; jabłko wywołuje brak apetytu, w następstwie czego utrzymuje się smukłość linji kobiecej. Zresztą należy się trzymać pewnej djety, ale nie pościć wprost i nie dokuczać żołądkowi. To wszystko mści się na nerwach i żołądku.

11. Dużo osób lubi czytać w łóżku. Trzeba tylko siadać na poduszkach, a nie leżeć, wówczas czytanie oczom mało szkodzi, a są ludzie, którzy łatwiej przy czytaniu usypiają.

12. Należy żyć regularnie, wstawać rychło, pracować z wypoczynkami, po obiedzie odpoczywać, dzień naprzód podzielić sobie czynności dnia następnego, odżywianie punktualne i wystarczające wysypianie się.

Która z Pań trzymać się będzie powyższych rad, ta pozostanie długo młodocianą, smukłą, elastyczną i zdrową. A kobiety takie posiadają wartości, które czynią je szczęśliwemi. Kobiety szczęśliwe wywierają na otoczenie swoje pewną atmosferę przyjemną, szuka się ich towarzystwa, gdyż każdy się w ich pobliżu czuje dobrze. A siła przyciągająca takich kobiet — to zwykle ich świeżość, ich wesołość i — zdrowie.

ROZMAITOŚCI

Kąpiele nadreńskie za czasów rzymskich.

Na zjeździe niemieckiego Tow. geologicznego we Frankfurcie nad Menem, dyrektor rzymsko-germańskiego muzeum centralnego w Moguncji, prof. dr. Gustaw Behrens, wygłosił ciekawy odczyt o źródłach, wodociągach i kąpieliskach mineralnych w Nadrenji za czasów rzymskich.

Jak się okazuje, własności lecznicze wielu tamtejszych źródeł znane były Rzymianom i ściągały chorych.

Z napisów starorzymskich widać, że takie źródła lecznicze, jak Awizgran, Wiesbaden, Nierstein, Baden-Baden lub Badenweiler, poświęcone były bogom. U źródeł tych oddawano cześć Apollonowi, jako bogu zdrowia, w innych znów Eskulapowi, Hygiei itd.

Z wykopalisk można było odtworzyć urządzenia ówczesnych gmachów kąpielowych. Tak np. przy źródle zwanym Kochbrunnen w Wiesbadenie, odkopano przestrzeń kolistą, o średnicy 13 m. 20 ctm., otoczoną murem grubości 2 i pół m., w którym znajduje się dwanaście nisz płaskich.

„Suchy lód" jako środek leczniczy.

Niedawno ogłosił wyniki długoletnich prac specjalista chorób skórnych uniwersytetu w Dorpacie (Estonja) dr. A. Paldrok. Twierdzi on, że udało mu się odkryć nową metodę leczniczą w trądzie.

Metoda d-ra Paldroka polega na tem, że zarażone miejsca skóry naciera się stałym dwutlenkiem węgla, czyli tak zwanym „suchym lodem". Także związki złota odgrywają pewną rolę w tej kuracji.

Działanie „suchego lodu" ma polegać na tem, że odmraża on i zabija tkanki otaczające chore miejsce.

Martwe tkanki wydzielają do krwi pewne substancje chemiczne, które mają wzmagać zdolność organizmu do zwalczania zalążków trądu.

Gdyby metoda ta okazała się rzeczywiście skuteczna, to oznaczałoby to wielki sukces współczesnej medycyny. W ten sposób rozwiązaneby zostało zagadnienie, które dręczy ludzkość od tysięcy lat.

Walka z malarją.

Dla przeciwdziałania szerzeniu się malarji, której roznosicielami są komary, w Ameryce zastosowano do walki z komarami aeroplany. W okresie wylęgania się poczwarek komarów, całe eskadry wojskowych aeroplanów rozsiewają nad bagniskami ze specjalnych aparatów sproszkowany siarczan miedzi. W ten sposób wykluwające się poczwarki komarów natrafiają na całe pola zabójczej dla nich trucizny i natychmiast giną.

Redaktor odpowiedzialny: Józef Korczak-Ziołkowski, Katowice, Jagiellońska 3, I. piętro.
Czcionkami Drukarni Toruńskiej S. A. w Toruniu, św. Katarzyny 4.



Treść z października 1933 r.:

Homeopatja a nasi allopaci. — Jadamy zbyt dużo. — Główne nasze zmysły i ich kształcenie I. — Czem są dla nas tłuszcze ? — Kasy Chorych IV. — Niewidomi II. — Cudowne powieści. — Przepisy djetetyczne dla sklerotyków. — Budowa ciała ludzkiego. — Barwy a wzrost. — Strachy. — Brud. — Niewygodne obuwie. — Ciekawe leczenie chorób umysłowych. — Wiwisekcje. — **Dział kobiecy:** — Praca zarobkowa kobiet. — Słabowita gospodyni domu. — Twarz i usta kokiety. — **Rozmaitości:** — Ludzie magnetyczni. — Ilu jest umysłowo chorych w Polsce? — Z czego ludzie pieką chleb.

Treść z listopada 1933 r.:

Zbliża się gwiazdka. — Czy homeopatja jest suggestją? — Kasy Chorych V — Nowocześni bohaterzy. — Jak chronić się przed zimnem? — Główne nasze zmysły i ich kształcenie. — Pożywienie człowieka. — Przyjaciel. — Grypa. — Ogrzewanie mieszkań. —Samobójstwo a obłąkanie. — Czy zmiana temperatury europejskiej. — Wymagania. — Trujący miód. — **Dział kobiecy:** Wpływy lat przejściowych na ustrój nerwowy. — Idealny mąż. — Nerwowa skóra. — **Rozmaitości:** Cały swiat głowi się nad ograniczeniem liczby lekarzy. — Gruźlica.

Treść z grudnia 1933 r.

Pokój ludziom dobrej woli. — Walka z rakiem I. — Ciężka strata nauki leczniczej. — Upór — najlepszem lekarstwem na nerwy. Jak osiągnąć wieczny pokój? — Główne zmysły i ich kształcenie III. — Spirytyzm czyli metapsychika I. — Liga Narodów a zdrowie publiczne. — Przeludnione mieszkania i następstwa przeludnienia. — Co trawi żołądek ludzki w 2 godzinach? — Na dworze zimno. — Kasy Chorych. — Jak zapobiegać chorobom? I. — Nauczanie medycyny we Francji. — A. S. w W. Tryb życia. — **Dział kobiecy:** Kobieta i medycyna. — Paraliż dziecięcy. — Aby zdobyć piękność... — **Rozmaitości:** Ciekawostki z Chin. — **Skrzynka Redakcji.**

Treść z stycznia 1934 r.:

Walka z rakiem II. — Dla zdrowia w styczniu. — Gazy bojowe I. — Także okna otwierać w porze zimowej. — Gluchota. — Jak zapobiegać chorobom? II. Budowa ciała ludzkiego II. — Kasy Chorych VII. — Główne zmysły i ich kształcenie. — Drzemka. — Tańce chorobliwe średniowiecza. — Filtrowanie wody. — Spirytyzm czyli metapsychika II. — Poradnia dla zabierających się do stanu małżeńskiego. — Zmiany pogody. — Ludzkość po 10.000 latach. — **Dział kobiecy:** Wpływy lat przejściowych na ustrój nerwowy. — Kobieta i medycyna. — Rady kosmetyczne. — **Rozmaitości:** Regeneracja organizmu ludzkiego. — Z czego składa się ciało ludzkie?

Treść z lutego 1934 r.:

Walka z rakiem. III. — Niebezpieczne wiadomości. — Brak snu. — Jak należy oddychać? — Somnambulizm (Lunatyzm). — Gazy bojowe. II. — Jak zapobiegać chorobom? III. — Główne nasze zmysły i ich kształcenie. Budowa ciała ludzkiego. III. — Kasy Chorych III. — Taniec śmierci. I. — **Dział kobiecy:** Wpływy lat przejściowych na ustrój nerwowy. — Marja Bojewina, pierwsza lekarka. — Wrosły paznokieć. — **Rozmaitości:** Szkieiety ludzi nieznanej rasy. — Pożywienie a porost włosów. — Wzorowy szpital sowiecki. — Z piśmiennictwa.

Treść z marca 1934 r.:

Walka z rakiem IV. — Wole. — Jedno jabłko w ciągu doby ochroni cię od choroby. — Gazy bojowe III. — Jak zapobiegać chorobom? IV. — Główne nasze zmysły i ich kształcenie VI. — Budowa ciała ludzkiego. IV. — Nowe rozporządzenie, dotyczące praktyki lekarskiej. — Morfiniści. I. — Upuszczanie krwi. — Lecznica dla dzieci nienormalnych. — Taniec śmierci. II. — **Dział kobiecy:** O czem się zwykle mówi? — Zawodowe choroby kobiece I. Pielęgnowanie ciała oszczędnej pani. — **Rozmaitości.** Nowa metoda operowania serca. — Zimne światło jako środek leczniczy. — Wartość odżywcza czekolady.

Treść z kwietnia 1934 r.:

Walka z rakiem V. — Przyjemności i nieprzyjemności wiosenne. — Główne nasze zmysły i ich kształcenie VII. — Morfiniści II. Człowiek i cukier I. — Gazy bojowe IV. — Sygnały alarmowe. — Medycyna ludu wiejskiego. — Transfuzja krwi. — Większość młodego pokolenia zagrożona dożywotniem charłactwem. — Wypoczynek i ruch jako środki lecznicze — Wchłaniamy całemi wagonami kurz i sadzę. — Zatrucie i próchnica zębów. — Na jak długo jeszcze starczy żywności mieszkańcom ziemi? — **Dział kobiecy;** Zawodowe choroby kobiece II. — Ochrona pracy kobiet i młodocianych. — Brodawki. — **Rozmaitości:** Nowe sukcesy lekarzy wiedeńskich. — Z przeszłości okularów. — Przeszło dwa miljardy ludzi zamieszkuje kulę ziemską.

Treść z maja 1934 r.:

Zbliżamy się ku latu. — Walka z rakiem. VI. — Życie - to uczta. — Nerwozyzm. I. — Gazy bojowe. V. — Główne nasze zmysły i ich kształcenie VIII. — Człowiek a cukier. II. — Chemja duchowa. — Dlaczego nasi lekarze cierpią biedę? — Pewne barometry. — Żyjemy dłużej. — Newralgje. — Bliźniaki, trojaki, czworaki, piątaki... — **Dział kobiecy:** Zawodowe choroby kobiece. III. — Kobiety, utrzymujące rodziny. — Kosmetyka w porze letniej. — **Rozmaitości:** Kiedy dzieci rosną najlepiej? — Sól morska z wulkanów. — Nadzwyczajny objaw. — Ze statystyki ślepoty. — Organizm ludzki a ukłócia owadów.

O ile zapas starczy, wysyłamy dotychczasowe numery po wpłaceniu zł 1,25 za egzemplarz na konto P. K .O. 160364.

Czcionkami Drukarni Toruńskiej Sp. Akc. w Toruniu ul. św. Katarzyny 4.